

T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MİMARLIK ANABİLİM DALI

**MAHALLELERDE ALGILANAN YÜRÜNEBİLİRLİK
VE Z KUŞAĞI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PANDEMİ DÖNEMİNDE STRES YÖNETİMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İSTANBUL ÖRNEĞİ
ÜZERİNDEN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
ILGIN BAYRAK

İstanbul, 2021

T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MİMARLIK ANABİLİM DALI

**MAHALLELERDE ALGILANAN YÜRÜNEBİLİRLİK
VE Z KUŞAĞI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PANDEMİ DÖNEMİNDE STRES YÖNETİMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İSTANBUL ÖRNEĞİ
ÜZERİNDEN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

ILGIN BAYRAK

20192101084

0000-0002-8381-2842

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Ece ALTINBAŞAK HAKLIDIR

İstanbul, 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*Mahallelerde algılanan yürünebilirlik ve Z kuşağı üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde stres yönetimi arasındaki ilişkinin İstanbul örneği üzerinden incelenmesi*” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 17/09/2021

İlgin BAYRAK

Adı ve Soyadı : İlgin BAYRAK
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Ece ALTINBAŞAK HAKLIDIR
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi – 17.09.2021
Alanı : Mimarlık Anabilim Dalı
Anahtar Kelimeler : Tasarım ve sağlık, yürünebilirlik, stres yönetimi, fiziksel çevre, çevresel psikoloji

ÖZET

MAHALLELERDE ALGILANAN YÜRÜNEBİLİRLİK VE Z KUŞAĞI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PANDEMİ DÖNEMİNDE STRES YÖNETİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İSTANBUL ÖRNEĞİ ÜZERİNDEN İNCELENMESİ

Yürünebilirlik yapıları çevrede yayaların konforlu ve güvenli şekilde belirli noktalara ulaşmasının sağlanmasıdır. Kullanıcıların kentsel mekân habitatlarına uygun şekilde uyum sağlayabilmesi ve evlerine izole olma durumunda kalmamaları için, yürünebilir alanların oluşturulması gerekmektedir. Öte yandan stres, bireyler üzerinde olumsuz etkilere sebebiyet veren ve başka bireyler ile etkileşimlerini etkileyen bir kavramdır. Bu bağlamda, bu çalışmanın temel amacı, bireylerin yürüme alışkanlıklarını etkileyen fiziksel çevre bileşenleri ile bireylerin mental sağlıkları (bu çalışmada stres unsuruna odaklanılmıştır) arasındaki ilişkiyi araştırmak ve bu ilişkileri mahalle ölçeğinde irdelemektir.

Diğer yaş gruplarına göre fiziksel olarak aktif bir grup olarak değerlendirilebilecek Z kuşağı, koronavirüs pandemisi sırasında mahalle ölçeğinde daha fazla zaman geçirmeye ve evlerinde izole olmaya başladı. Bu nedenle, bu çalışmada hedef alındılar. Bu amaç doğrultusunda çalışmada Z kuşağı üniversite öğrencilerinin yaşadığı mahallelerde algıladığı yürünebilirlikleri ve bireylerin stres yönetimi süreçleri ölçülerek karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak

anket kullanılmıştır. Algılanan yürünebilirlik ve stres yönetimini ölçmek için seçilen iki ayrı ölçüm aracı daha önce geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve onaylanmış ölçüm araçlarıdır. Yürünebilirliği ölçmek için Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Ölçeği, stres yönetimini ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği ölçüm araçları olarak seçilmiştir.

Çalışmada, İstanbul'da bulunan tüm üniversitelere ankete katılım daveti gönderilmiştir. Katılımcıların yanıtlarının analizlerine göre bağımlı değişken olan stres seviyesi ile bağımsız değişken olan algılanan yürünebilirlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda kontrol değişkeni olan cinsiyet ile bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuçlar doğrultusunda, mahallelerde yürünebilirlik faktörünü etkileyebilecek fiziksel unsurlardan yola çıkarak, kent çalışmalarına katkı sunabilecek tasarım ve planlama önerileri sunulmuştur.

Name and Surname : İlgin BAYRAK
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Ece ALTINBAŞAK HAKLIDIR
Degree and Date : Master's Thesis – 17.09.2021
Major : Bachelor of Architecture
Key Words : Design and health, walkability, stress management, physical environment, environmental psychology.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE ASSOCIATION BETWEEN PERCEIVED WALKABILITY AND STRESS MANAGEMENT AMONG Z GENERATION COLLEGE STUDENTS DURING PANDEMIC THROUGH CASE OF ISTANBUL

Walkability is ensuring that pedestrians reach certain points comfortably and safely in the built environment. It is necessary to create walkable areas so that users can adapt appropriately to the urban space habitats and not be isolated from their homes. Stress, on the other hand, is a concept that causes negative effects on individuals and affects their interactions with other individuals. In this context, the main purpose of this study is to investigate the relationship between the physical environmental components that affect the walking habits of individuals and the mental health of individuals (in this study, the stress factor is focused) and to examine these relationships at the neighborhood scale.

Generation Z, who can be considered relatively more active compared to other age groups, started to spend more time on the neighborhood scale and have become isolated in their homes during the coronavirus pandemic. Therefore, they were targeted in this study. Within this aim, the perceived walkability of the neighborhoods where the Z generation university students live and the stress management processes of the individuals were measured and analyzed comparatively in this study. A survey questionnaire was used as a data collection tool in the study. Two separate

measurement tools were chosen to measure perceived walkability and stress management whose validity and reliability have been tested and approved before. Neighborhood Environment Walkability Scale to measure walkability and Perceived Stress Scale to measure stress management were chosen as measurement tools.

In this study, a request to participate in the survey was sent to all universities in Istanbul, Turkey. According to the analysis of the participants' responses, statistically significant relationships were found between the dependent variable, the stress level, and the independent variable, perceived walkability. At the same time, statistically significant relationships were found between the control variable, gender, and dependent and independent variables. In line with the results, design and planning proposals that can contribute to urban studies have been presented based on the physical elements that may affect the walkability factor in neighborhoods.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZET

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ..... iv

ŞEKİLLER LİSTESİ x

KISALTMALAR..... xvii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Çalışmanın amacı ve kapsamı 3

1.2. Çalışmanın yöntemi 4

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMA

2.1. Fiziksel çevre ve sağlık 6

2.2. Stresin tanımı ve keşfi 8

2.2.1. Stresin oluşumu ve aşamaları 9

2.2.2. Stresin birey üzerindeki etkisi..... 12

2.2.3. Stres Yönetimi 13

2.3. Çevresel etkilerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri 15

2.4. Stresin ölçülmesi 19

2.5. Yürümenin faydaları ve yürünebilirlik..... 22

2.5.1. Yürünebilirliği etkileyen bileşenler 26

2.5.2. Yürünebilirlik ve sağlık ilişkisi..... 34

2.6. Yürüyüş davranışının ölçülmesi..... 39

2.6.1. Yürünebilirliğin objektif ölçümleri..... 40

2.6.2. Yürünebilirliğin subjektif ölçümleri 42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

3.1.	İnsan ve çevre etkileşimi	47
3.2.	Çevresel psikoloji.....	49
3.2.1.	Davranış konumu kuramı	51
3.2.2.	Olanaklılık kuramı.....	52
3.3.	Araştırmanın değişkenleri	53
3.4.	Araştırma soruları.....	54

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

METODOLOJİ

4.1.	Araştırma tasarımı	56
4.2.	Araştırmanın evreni ve örnekleme.....	57
4.3.	Veri toplama araçları.....	57
4.3.1.	Mahalle çevresi yürünebilirlik ölçeği (mçya) / neighborhood environment walkability scale (news)	58
4.3.2.	Algılanan Stres Ölçeği (Asö) / Perceived Stress Scale (Pss).....	58
4.3.3.	Bireylerin içinde yaşadıkları mahallelerin fiziksel özelliklerinin yürüyüş aktiviteleri üzerindeki etkileri.....	59
4.4.	Verilerin Analizi.....	59
4.4.1.	Tanımlayıcı istatistiksel analizler	60
4.4.2.	Korelasyonel analizler	60

BEŞİNCİ BÖLÜM

ANALİZLER VE BULGULAR: PİLOT VE ANA ÇALIŞMA

5.1.	Pilot Çalışma	62
5.1.1.	Pilot çalışmanın amacı	62
5.1.2.	Pilot çalışmanın sonuçları.....	63
5.1.2.1.	Pilot çalışma demografik verileri	63

5.1.2.2.	Pilot çalışma sonrasında mahalle çevresi yürünebilirlik anketi-kısa formu (mçya) / (news-a) yapılan değişiklikler	65
5.1.2.3.	Pandemi sonrası algılanan stres ölçeği (asö) / pss anketinde yapılan değişiklikler	68
5.1.2.4.	Anketin genel tasarımında yapılan diğer değişiklikler	68
5.2.	Ana Çalışma	69
5.2.1.	Verilerin hazırlanması.....	70
5.2.2.	Elde edilen verilere ilişkin tanımlayıcı istatistiksel analizler	70
5.2.2.1.	Demografik veriler	71
5.2.2.2.	Mahalle çevresi yürünebilirlik anketine (mçya) yönelik bulgular	74
5.2.2.3.	Algılanan stres ölçeği (asö) anketine yönelik bulgular	106
5.2.2.4.	Bireylerin içinde yaşadıkları mahallelerin fiziksel özelliklerinin yürüyüş aktivitelerine etkilerinin bulguları.....	109
5.2.3.	Elde edilen verilere ilişkin korelasyonel analizler	118
5.2.4.	Güvenilirlik analizi	165

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1.	Araştırma sorularına ilişkin sonuçlar	167
6.2.	Değerlendirme.....	184
6.3.	.Çalışmanın sınırlılıkları.....	186
6.4.	Gelecek araştırmalara yönelik öneriler	187

KAYNAKÇA	188
-----------------------	-----

EKLER

EK-1 Etik Kurul Raporu	199
EK-2 Çalışmada Kullanılan Anket Formu	200

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 5. 1	Pilot Çalışma Katılımcılarının Cinsiyetleri 63
Tablo 5. 2	Pilot Çalışma Katılımcılarının Son 6 Aydır İkamet Ettikleri Şehir64
Tablo 5. 3	Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı 71
Tablo 5. 4	Son 6 Aydır İkamet Edilen Şehir..... 73
Tablo 5. 5	Katılımcıların Yakın Çevrelerinde Bulunan Konut Çeşitlerine Ait Betimleyici İstatistikler 74
Tablo 5. 6	Katılımcıların Mahalle Yakın Çevrelerinde Bulunan Mağazalar, Tesisler ve Diğerlerine Ait Betimleyici İstatistikler..... 79
Tablo 5. 7	Katılımcıların Tesislere Ulaşım Bölümüne Ait Betimleyici İstatistikler 84
Tablo 5. 8	Katılımcıların Yakın Çevrelerindeki Sokaklara Ait Betimleyici İstatistikler 87
Tablo 5. 9	Katılımcıların Yürüyüş ve Bisiklet alanlarına Ait Betimleyici İstatistikler 90
Tablo 5. 10	Katılımcıların Yakın çevrelerinde Estetiğe Ait Betimleyici İstatistikler 95
Tablo 5. 11	Katılımcıların Mahalle Güvenliğine Ait Betimleyici İstatistikler . 99
Tablo 5. 12	Katılımcıların Stres Seviyelerine Ait Betimleyici İstatistikler 107
Tablo 5. 13	Katılımcıların Stres Seviyelerinin Dağılımı 108
Tablo 5. 14	Yakın Çevrede Bulunan Konut Çeşitleri ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri..... 119
Tablo 5. 15	Yakın Çevrede Bulunan Konut Çeşitleri ve Algılanan Stres Çapraz Tablosu 120
Tablo 5. 16	Yakın Çevrede Bulunan Mağaza, Tesisler ve Diğerleri ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri 120
Tablo 5. 17	Yakın Çevrede Bulunan Mağaza, Tesisler ve Diğerleri ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu 121

Tablo 5. 18	Tesislere Ulaşım ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	122
Tablo 5. 19	Tesislere Ulaşım ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	122
Tablo 5. 20	Yakın Çevredeki Sokaklar ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	123
Tablo 5. 21	Yakın Çevredeki Sokaklar ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	123
Tablo 5. 22	Yürüyüş ve Bisiklet Alanları ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	124
Tablo 5. 23	Yürüyüş ve Bisiklet Alanları ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	124
Tablo 5. 24	Yakın Çevredeki Estetik ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	125
Tablo 5. 25	Yakın Çevredeki Estetik ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu....	125
Tablo 5. 26	Mahalle Güvenliği ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	126
Tablo 5. 27	Mahalle Güvenliği ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	126
Tablo 5. 28	Fiziksel Çevreye Yönelik İlk Soru ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	128
Tablo 5. 29	Fiziksel Çevreye Yönelik İlk Soru ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	129
Tablo 5. 30	Fiziksel Çevreye Yönelik İkinci Soru ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	130
Tablo 5. 31	Fiziksel Çevreye Yönelik İkinci Soru ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	130
Tablo 5. 32	Fiziksel Çevreye Yönelik Üçüncü Soru ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	131
Tablo 5. 33	Fiziksel Çevreye Yönelik Üçüncü Soru ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	132
Tablo 5. 34	Fiziksel Çevreye Yönelik Dördüncü Soru ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	132
Tablo 5. 35	Fiziksel Çevreye Yönelik Dördüncü Soru ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	133

Tablo 5. 36	Kaldırım Devamlılığı ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	134
Tablo 5. 37	Kaldırım Devamlılığı ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	134
Tablo 5. 38	Kaldırım Genişliği ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	135
Tablo 5. 39	Kaldırım Genişliği ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	135
Tablo 5. 40	Kaldırım Yüzey Kalitesi ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	136
Tablo 5. 41	Kaldırım Yüzey Kalitesi ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu....	136
Tablo 5. 42	Mimari Karakteri Olan Binalar ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	137
Tablo 5. 43	Mimari Karakteri Olan Binalar ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	137
Tablo 5. 44	Binaların Kat Yükseklikleri ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	138
Tablo 5. 45	Binaların Kat Yükseklikleri ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	138
Tablo 5. 46	Engelleyici Bariyerler ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	139
Tablo 5. 47	Engelleyici Bariyerler ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	139
Tablo 5. 48	Cadde/Sokak Yoğunluğu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	140
Tablo 5. 49	Cadde/Sokak Yoğunluğu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu...	140
Tablo 5. 50	Taşıt Yolu Şerit Sayısı ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	141
Tablo 5. 51	Taşıt Yolu Şerit Sayısı ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	141
Tablo 5. 52	Trafik Yoğunluğu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	142
Tablo 5. 53	Trafik Yoğunluğu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	142
Tablo 5. 54	Güvenlik Hissi ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	143
Tablo 5. 55	Güvenlik Hissi ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	143

Tablo 5. 56	Görüntü Kirliliği ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	144
Tablo 5. 57	Görüntü Kirliliği ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	144
Tablo 5. 58	Pandemi Sürecinde Kısıtlamalar Dahilinde Yürüyerek Yaptığınız Ulaşımlarda Ortalama Ne Kadar Uzaklıktaki Erişim Yerlerine Gidebiliyorsunuz Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	145
Tablo 5. 59	Pandemi Sürecinde Kısıtlamalar Dahilinde Yürüyerek Yaptığınız Ulaşımlarda Ortalama Ne Kadar Uzaklıktaki Erişim Yerlerine Gidebiliyorsunuz Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	146
Tablo 5. 60	Pandemi Sürecinde Kısıtlamalar Dahilinde Mahallenizde Haftalık Ne Sıklıkla Yürüyüşe Çıkıyorsunuz Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	146
Tablo 5. 61	Pandemi Sürecinde Kısıtlamalar Dahilinde Mahallenizde Haftalık Ne Sıklıkla Yürüyüşe Çıkıyorsunuz Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	147
Tablo 5. 62	Yerel Alışveriş Bölgelerinde Park Etmek Zordur Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	148
Tablo 5. 63	Yerel Alışveriş Bölgelerinde Park Etmek Zordur Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	148
Tablo 5. 64	Mahallemdeki Sokaklar Engibeli ve Kısa Yürüme Mesafesini Zorlaştırmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	149
Tablo 5. 65	Mahallemdeki Sokaklar Engibeli ve Kısa Yürüme Mesafesini Zorlaştırmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	150
Tablo 5. 66	Mahallemdeki Sokakların Çoğunda Kaldırım Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	151
Tablo 5. 67	Mahallemdeki Sokakların Çoğunda Kaldırım Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	152
Tablo 5. 68	Mahallemde Yüksek Suç Oranı Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	153

Tablo 5. 69	Mahallemde Yüksek Suç Oranı Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	154
Tablo 5. 70	Mahallemdeki Suç Oranı, Gün İçerisindeki Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri	155
Tablo 5. 71	Mahallemdeki Suç Oranı, Gün İçerisindeki Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu	156
Tablo 5. 72	Mahallemdeki Suç Oranı Akşamları Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X ² Testleri.....	157
Tablo 5. 73	Mahallemdeki Suç Oranı Akşamları Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu.....	158
Tablo 5. 74	Algılanan Stres ile Cinsiyet Arasında Yapılan X ² Testleri.....	159
Tablo 5. 75	Algılanan Stres ile Cinsiyet Çapraz Tablosu.....	160
Tablo 5. 76	Mahallemde Bir Yerden Başka Bir Yere Gitmek İçin Birçok Alternatif Güzergâh Vardır ile Cinsiyet Arasında Yapılan X ² Testleri.....	160
Tablo 5. 77	Mahallemde Bir Yerden Başka Bir Yere Gitmek İçin Birçok Alternatif Güzergâh Vardır ile Cinsiyet Çapraz Tablosu	161
Tablo 5. 78	Mahallemde Yürürken Bakılacak Birçok İlginç Şey Vardır ile Cinsiyet Arasında Yapılan X ² Testleri	162
Tablo 5. 79	Mahallemde Yürürken Bakılacak Birçok İlginç Şey Vardır ile Cinsiyet Çapraz Tablosu.....	163
Tablo 5. 80	Mahallemdeki Çoğu Sürücü Araç Kullanırken Belirtilen Hız Limitini Aşar ile Cinsiyet Arasında Yapılan X ² Testleri.....	164
Tablo 5. 81	Mahallemdeki Çoğu Sürücü Araç Kullanırken Belirtilen Hız Limitini Aşar ile Cinsiyet Çapraz Tablosu	164
Tablo 5. 82	Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi Güvenilirlik Katsayısı Değeri	166
Tablo 5. 83	Algılanan Stres Ölçeği Güvenilirlik Katsayısı Değeri	166

Tablo 6. 1	Bir Yerden Başka Bir Yere Gitmek İçin Birçok Alternatif Güzergahın Olması ile Cinsiyet Çapraz Tablosu	182
Tablo 6. 2	Yürürken Bakılacak Birçok İlginç Şeyin Olması ile Cinsiyet Çapraz Tablosu	183
Tablo 6. 3	Sürücülerin Araç Kullanırken Hız Sınırını Aşması ile Cinsiyet Çapraz Tablosu	183



ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 2. 1	Sağlık Kavramının Çevre, Ekonomi ve Sosyal Değerler Arasındaki İlişkisi “Sürdürülebilir Kalkınma Kavramı ve Sağlık”, Y. Çelik, 2006, Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 9(1), 19..... 6
Şekil 2. 2	Kavramsal Modele Genel Bakış “Does the Built Environment Influence Physical Activity?: Examining the Evidence Special Report 282. Washington, DC: The National Academies Press.”, Transportation Research Board and Institute of Medicine. 2005... 7
Şekil 2. 3	Stres ve Performans İlişkisi Eğrisi “A Case-Based Multi-Modal Clinical System For Stress Management. Mälardalen University”, M. Ahmed, 2010..... 10
Şekil 2. 4	Stresin Aşamaları “Mesleki Stres Ve Tükenmişlik Sendromunun Depresyon Üzerindeki Etkisi: Van İlinde Sağlık Çalışanları Üzerine Bir Uygulama”, M. Yunusoğlu, 2018. İstanbul Gelişim Üniversitesi..... 11
Şekil 2. 5	Yürünebilirlik “Yürünebilirlik Kavramı ve Yürünebilirliği Etkileyen Temel Faktörler”. A. Tekel, & N. Görür, 2016. Gazi Üniversitesi Mimarlık Fakültesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü, Ankara, 207-215..... 27
Şekil 2. 6	Yürünebilirlik Bileşenleri “Assessing Walkability In The City Of Buffalo: Application Of Agent-Based Simulation. Journal Of Urban Planning And Development” L. Yin, 2013. 139(3), 166-175. 28
Şekil 2. 7	Yürüme İhtiyaçları Hiyerarşisi “To Walk Or Not To Walk? The Hierarchy Of Walking Needs. Environment And Behavior”, M. Alfonzo, 2005. 37(6), 808-836. 29
Şekil 2. 8	Yürüme İhtiyaçları Hiyerarşisinin Ara Süreçleri (Alfonzo, 2005). 31
Şekil 2. 9	Yürüme Davranışını Etkileyen Faktörler “Measuring The Unmeasurable: Urban Design Qualities Related To Walkability”,

	Journal Of Urban Design, R. Ewing, & S. Handy, 2009.14(1), 65-84.	34
Şekil 2. 10	İki Kişi İçin Gerekli Yürüme Alanı “Planning And Urban Design Standards”. Apa. 2007. In F. R. Steiner And K. Butler (Eds.), New Jersey: Wiley Graphic Standards Series.	37
Şekil 2. 11	Orta Refüj “Planning And Urban Design Standards”. Apa. 2007. In F. R. Steiner And K. Butler (Eds.), New Jersey: Wiley Graphic Standards Series.....	38
Şekil 2. 12	Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Ölçeği (NEWS) Şematik Gösterimi	45
Şekil 3. 1	Çevrenin Algılanmasındaki Filtreler “Çevresel Psikolojinin Kamusal Alan Kullanımına Etki Değerlendirilmesi”, B. Özdemir, 2011. Taksim Gezi Parkı Örneği. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.....	51
Şekil 3. 2	Kullanılan değişkenler ile çalışmanın kavramsal çerçevesi	54
Şekil 5. 1	Pilot Çalışma Katılımcılarının Yaş Dağılımları	64
Şekil 5. 2	Pilot Çalışma Katılımcılarının Son 6 Aydır İkamet Ettikleri Şehirlerin Dağılımları.....	65
Şekil 5. 3	Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı	71
Şekil 5. 4	Katılımcıların Yaş Dağılımı	72
Şekil 5. 5	Katılımcıların Bölümlerindeki Dönem Dağılımları	73
Şekil 5. 6	Katılımcıların Yakın Çevrelerinde Bulunan Konut Çeşitlerine Ait Histogram Grafiği.....	75
Şekil 5. 7	Bağımsız-müstakil Evlerin Yaygınlığının Dağılımı.....	75
Şekil 5. 8	1-3 Katlı Sıra Evlerin Yaygınlığının Dağılımı	76
Şekil 5. 9	1-3 Katlı Apartmanların Yaygınlığının Dağılımı	76
Şekil 5. 10	4-6 Katlı Apartmanların Yaygınlığının Dağılımı	77
Şekil 5. 11	7-12 Katlı Apartmanların Yaygınlığının Dağılımı	77
Şekil 5. 12	13 Kat ve Daha Fazla Katlı Apartmanların Yaygınlığının Dağılımı	78
Şekil 5. 13	Katılımcıların Yakın Çevrelerinde Bulunan Mağaza, Tesisler ve Diğerlerine Ait Histogram Grafiği	79

Şekil 5. 14	Katılımcıların 1-5 Dakika Seçeneğine Verdikleri Yanıtlara Göre Tesislerin Dağılımı	80
Şekil 5. 15	Katılımcıların 6-10 Dakika Seçeneğine Verdikleri Yanıtlara Göre Tesislerin Dağılımı	81
Şekil 5. 16	Katılımcıların 11-20 Dakika Seçeneğine Verdikleri Yanıtlara Göre Tesislerin Dağılımı	81
Şekil 5. 17	Katılımcıların Rekreasyon Merkezi Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımı	82
Şekil 5. 18	Katılımcıların Pandemi Öncesinde Okullarına Giderken Kullandıkları Ulaşım Tipinin Dağılımı	83
Şekil 5. 19	Katılımcıların Eğer Okullarına Yürüyerek Gidiyorlarsa Bu Süre Ne Kadardır Sorusuna Verdikleri Yanıtların Olduğu Dağılımı	83
Şekil 5. 20	Katılımcıların Tesislere Ulaşım Bölümüne Ait Histogram Grafiği	84
Şekil 5. 21	Katılımcıların Mağazalar Evimden Kısa Yürüme Mesafesindedir Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımları	85
Şekil 5. 22	Katılımcıların Evlerinden Yürüyerek Gidebileceği Birçok Yerin Bulunması Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımı	86
Şekil 5. 23	Katılımcıların Otobüs ya da Tren Durağına Kısa Yürüme Mesafesindedir Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımı	86
Şekil 5. 24	Katılımcıların Yakın Çevrelerindeki Sokaklara Dair Verdikleri Yanıtların Histogram Grafiği	88
Şekil 5. 25	Katılımcıların Kavşağa Olan Uzaklıkları Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımı	88
Şekil 5. 26	Katılımcıların Başka Bir Yere Gitmek İçin Alternatif Güzergâh Vardır Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımları	89
Şekil 5. 27	Katılımcıların Yürüyüş ve Bisiklet Alanlarına Verdikleri Yanıtın Histogram Grafiği	90
Şekil 5. 28	Mahallemde Sokakların Çoğunda Kaldırım Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı	91
Şekil 5. 29	Mahallemde Kaldırımların Kenarlarına Araba Park Etmektedir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı	91

Şekil 5. 30	Mahallemde Kaldırımlar Yeşil Bant ile Ayrıldır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 92
Şekil 5. 31	Mahallemde Sokaklar Geceleri İyi Aydınlatılıyor Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 93
Şekil 5. 32	Mahallemde Yürüyen İnsanlar Diğer İnsanlar Tarafından Kolayca Görülebilir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 93
Şekil 5. 33	Mahallemde Yaya Geçitlerinde Uyarıcılar Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 94
Şekil 5. 34	Katılımcıların Yakın çevrelerinde Estetiğe Ait Histogram Grafiği95
Şekil 5. 35	Mahallemde Sokaklar Boyunca Ağaçlar Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 96
Şekil 5. 36	Mahallemde Yürürken Bakılacak Birçok Şey Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 96
Şekil 5. 37	Mahallemde İlgi Çekici Manzara Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 97
Şekil 5. 38	Mahallemde İlgi Çekici Bina Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 98
Şekil 5. 39	Katılımcıların Mahalle Güvenliğine Ait Histogram Grafikleri 99
Şekil 5. 40	Mahallemde Yürümeyi Zorlaştıran Trafik Sorunu Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 100
Şekil 5. 41	Yakın Caddedeki Trafik Hızı Yavaşdır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 100
Şekil 5. 42	Mahallemde Sürücüler Araç Kullanırken Hız Sınırını Aşar Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 101
Şekil 5. 43	Mahallemde Yüksek Suç Oranı Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 102
Şekil 5. 44	Mahallemde Gün İçerisinde Yürüyüşe Çıkmak Suç Oranlarından Dolayı Güvensizdir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı..... 102
Şekil 5. 45	Mahallemde Akşamları Yürüyüşe Çıkmak Suç Oranlarından Dolayı Güvensizdir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı..... 103

Şekil 5. 46	Yerel Alışveriş Bölgelerinde Park Zordur Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 104
Şekil 5. 47	Mahallemde Sokaklar Engebelidir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı..... 104
Şekil 5. 48	Mahallemde Yürüyüşleri Zorlaştıran Engeller Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 105
Şekil 5. 49	Mahallemde Çıkmaz Sokak Bulunmamaktadır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 106
Şekil 5. 50	Katılımcıların Stres Seviyelerine Ait Histogram Grafiği 107
Şekil 5. 51	Katılımcıların Algılanan Stres Seviyelerinin Dağılımı 108
Şekil 5. 52	Katılımcıların Stres Seviyelerinin Dağılımı 108
Şekil 5. 53	Pandemi Sürecinde Yürüyerek Gidilebilecek Alanları Sağlık ve Stres Açısından Önemli Olduğunu Düşünüyor Musunuz? Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 109
Şekil 5. 54	Pandemi Sürecinde Mahallenizdeki Yürüyüş Alanlarını Yeterli Buluyor Musunuz? Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı..... 110
Şekil 5. 55	Mahallenizde Yeterli Yeşil Alan Olduğunu Düşünüyor Musunuz? Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı 111
Şekil 5. 56	Katılımcıların Pandemi Öncesi ve Sonrası Yürüyüş Aktivitelerinin Kıyaslama Dağılımı..... 111
Şekil 5. 57	Kaldırım Devamlılığı ve Kaldırım Genişliği Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı 112
Şekil 5. 58	Kaldırım Yüzey Kalitesi ve Mimari Karakteri Olan Binalar Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı 113
Şekil 5. 59	Binaların Kat Yükseklikleri ve Engelleyici Bariyerler Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı 114
Şekil 5. 60	Cadde/Sokak Yoğunluğu ve Taşıt Yolu Şerit Sayısı Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı 114
Şekil 5. 61	Trafik Yoğunluğu ve Güvenlik Hissi Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı..... 115

Şekil 5. 62	Görüntü Kirliliği Seçeneğine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	116
Şekil 5. 63	Katılımcıların Pandemi Sürecinde Yürüyerek Ulaşım Yaptıklarında Ortalama Ne Kadar Uzaklıktaki Yerlere Gittiklerinin Dağılımı .	117
Şekil 5. 64	Katılımcıların Pandemi Sürecinde Mahallelerinde Haftalık Ne Sıklıkla Yürüyüşe Çıktıklarının Dağılımı	118
Şekil 5. 65	Mahalle Güvenliği ile Algılanan Stres İlişkisinin Dağılımı	127
Şekil 5. 66	Yerel Alışveriş Bölgelerinde Park Etmek Zordur Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı	149
Şekil 5. 67	Mahallemdeki Sokaklar Engebeli ve Kısa Yürüme Mesafesini Zorlaştırmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı ...	151
Şekil 5. 68	Mahallemdeki Sokakların Çoğunda Kaldırım Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı	153
Şekil 5. 69	Mahallemde Yüksek Suç Oranı Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı	155
Şekil 5. 70	Mahallemdeki Suç Oranı, Gün İçerisindeki Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı	157
Şekil 5. 71	Mahallemdeki Suç Oranı Akşamları Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı	159
Şekil 5. 72	Algılanan Stres ile Cinsiyet Dağılımı.....	160
Şekil 5. 73	Mahallemde Bir Yerden Başka Bir Yere Gitmek İçin Birçok Alternatif Güzergâh Vardır ile Cinsiyet Dağılımı	162
Şekil 5. 74	Mahallemde Yürürken Bakılacak Birçok İlginç Şey Vardır ile Cinsiyet Dağılımı.....	163
Şekil 5. 75	Mahallemdeki Çoğu Sürücü Araç Kullanırken Belirtilen Hız Limitini Aşar İle Cinsiyet Dağılımı.....	165
Şekil 6. 1	Yaya kaldırımında ağaçlandırma ölçüleri “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.....	169

Şekil 6. 2	Yaya geçidi ölçüleri “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.. 170
Şekil 6. 3	Ulaşılabilir Giriş “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.. 172
Şekil 6. 4	(devamı) ulaşılabilir giriş “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara. 172
Şekil 6. 5	Bağımlı Değişken ile Bağımsız Değişken Arasında Bulunan Anlamli İlişkiler..... 173
Şekil 6. 6	Kontrol Değişkeni ile Bağımlı ve Bağımsız Değişken Arasında Bulunan Anlamli İlişkiler 173
Şekil 6. 7	Erişim koridoru ile düzenlenmiş park yeri “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara..... 175
Şekil 6. 8	Park yeri genişliği “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.. 176
Şekil 6. 9	Bordür taşı yükseklikleri “TS 12576” 177
Şekil 6. 10	Bordür taş yüksekliği. Ölçüler cm cinsindendir “TS 12576” 178
Şekil 6. 11	Yaya kaldırımının minimum net genişliği-emniyet şeritleri “TS 12576” 179
Şekil 6. 12	Kılavuz iz genişliği ve yön değiştirme. Ölçüm cinsindendir “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara. 180
Şekil 6. 13	Aralarında Anlamli İlişki Bulunmayan Değişkenler 184

KISALTMALAR

ASÖ:	Algılanan Stres Ölçeği
CBS:	Coğrafi Bilgi Sistemi
DSÖ:	Dünya Sağlık Örgütü
GIS:	Geographic information System (Coğrafi Bilgi Sistemi)
GPAQ:	Global Physical Activity Questionnaire (Küresel Fiziksel Aktivite Anketi)
GPS:	Global Positioning System (Küresel konumlandırma sistemi)
IPAQ:	International Physical Activity Questionnaire (Fiziksel Aktivite Anketi)
KKS:	Küresel Konumlandırma Sistemi
MÇYA:	Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi
NEWS:	Neighborhood Environment Walkability Scale (Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi)
NEWS-A:	Neighborhood Environment Walkability Scale-Abbreviated (Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi- Kısa Formu)
NEWS-Y:	Neighborhood Environment Walkability Scale-Youth (Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi-Gençler)
PSS:	Perceived Stress Scale (Algılanan Stres Ölçeği)
SPSS:	Statistical Package for the Social Sciences
TDK:	Türk Dil Kurumu
WHO:	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
vd.:	ve diğerleri
örn.:	örneğin

1. GİRİŞ

Stres, insan yaşamı sırasında ortaya çıkan uyarılara fiziksel ve psikolojik tepkiler vermekten kaynaklanmaktadır. Duygusal ve fiziksel gerginliğin olduğu durumlarda önem verilen bir şeye stres uygulanmaktadır. Bu durum kişinin amacından mahrum kalmasına, kendisiyle ilgili olumsuz duygulara kapılmasına neden olmaktadır (Pettinger, 2002). Stres kendiliğinden oluşmamaktadır. Stresin oluşmasında birçok çevresel faktör bulunmaktadır. Bireyler ortamlardaki stresten aynı şekilde etkilenmezler, kimi birey çok etkilenirken kimi birey daha az etkilenmektedir. Bireyin kendisi ile ilgili stresi, yaşadığı çevre ortamı ile ilgili stresi ve iş içerisinde yaşadığı stresi yaratan faktörleri gruplamak mümkündür (Saldamli, 2000). Bütün bu stres gruplamaları ile baş etmek ve onları yönetmek beden ve ruh sağlığını korumak adına önemli bir adımdır. Stres yönetiminde stresin olumsuz yönlerini yok etmek veya azaltmaya çalışmak gerekmektedir (Gümüştekin & Öztemiz, 2004).

Stres ile baş edilememesi durumunda birey üzerinde bazı hastalıklar oluşabilmektedir. Aynı zamanda kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olabilmektedir. Stresin neden olduğu diğer psikolojik sorunlar arasında depresyon, uykusuzluk gibi problemler gösterilebilmektedir (Işıtan & Gökler, 2012). İnsanın içerisinde bulunduğu çevresi sadece insanların inşa ettiği ve yerleşimlerin bulunduğu bir yer değil, aynı zamanda ruh sağlığı ve psikolojik refahı etkileyen sosyal bir organizasyondur ve fiziksel çevrenin ruh sağlığı üzerinde önemli etkilerinin bulunduğu kanıtlanmıştır (Bechtel & Churchman, 2002). Psikolojik sorunların yaşanılan yer ve ruhsal sağlıkla güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Fiziksel çevre ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalara bakıldığında bireylerde depresyon ve anksiyete semptomları görülmüştür. Sosyoekonomik sıkıntıların bulunduğu bölgelerde yaşamak da, depresyon ve anksiyete ile ilişkilendirilmiştir (Gale vd., 2011).

Kentsel bağlamda kalabalık ve gürültülü mekanlar bireyler üzerinde stres yaratabilmektedir (Evans & Cohen, 1987). Tüm bunların yanında sadece kentsel anlamda değil, bireylerin günlük yaşam rutinlerinin gerçekleştirilmesi sırasında da farklı stresörlerin strese sebep olabildiği bilinmektedir. Tüm bunların yanı sıra

insanların günlük yaşamını doğrudan etkileyen stresörlerinden biri de sağlık sorunlarıdır. Covid-19 Pandemisi ilk kez 1 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi olarak ilan edilmiş ve bu süreç bireyler üzerinde kaygı ve korku yaratmıştır (DSÖ, 2020). Özellikle Coronavirüsün yayılma hızının kontrol altına alınması amacıyla ev dışı geçirilen zamanlara yönelik uygulanan kısıtlamaların, bireyler üzerinde psikolojik olarak olumsuz etkiler (depresyon, yalnızlık vb.) oluşturduğu bilinmektedir (Işıklı, 2020).

Öte yandan, yürümenin insan yaşamında sosyalleşme, sağlık, birleştiricilik ve insan aktivitelerinin artması gibi birçok olumlu etkisi bulunmaktadır (Cervero & Kockelman, 1997). Yürünebilirlik ise yapılı çevrede yayaların konforlu ve güvenli bir şekilde belirli noktalara ulaşmasının sağlanmasıdır (Southworth, 2005). Yürünebilir ölçütlere sahip kentler daha sosyal ve daha canlıdır. Yürüme eylemi sadece ulaşım anlamında önemli olmayıp, aynı zamanda kentlinin karakterine göre de şekillenmektedir (Nazifoğlu, 2016). Yürümek, stresin azalmasına ve birçok hastalığa karşı bireyleri korumakta, insan aktivitelerine zenginlik kazandırmaktadır. Ayrıca sosyalleşme gibi birleştirici bir role sahip olup, bireyin mekanı farklı şekilde algılamasına yardımcı olmaktadır (Halu, 2010). Yürünebilirliği etkileyen bazı bileşenler bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi Crane ve Boarnet (2001)'in sosyal ve fiziki olarak ikiye ayırdığı etmenlerdir. Sosyal etmenler, bireyin yürümeyi tercih edip etmemesi iken fiziki etmenler, yürümeyi tercih eden birey üzerinde yürüme isteğini artıran etmenlerdir. Yürüme eylemini etkileyen değişkenler ise; karma alan kullanımı, insan ölçeğinde tasarım, yolların bağlanması, caddenin fiziksel yapısı, yaya yollarının fiziksel yapısı, daha eski yerleşim birimleri ile uyumlu şekilde olması olarak sıralanmaktadır (APA, 2007). Yürünebilir bölgeler konut ve ticaretin bir arada bulunduğu, toplu ulaşımının rahat olduğu, sosyal bağların güçlü ve insanların etkileşime girebildiği güvenli mekanlardır (Victor & John, 2014). Fiziksel olarak yürünebilir mahalleler iyi algılanmakta ve mahalle kullanıcılarını olumlu şekilde etkilemektedir. Ortaya çıkan algı sayesinde mahalle kullanıcılarını yürümeye teşvik etmektedir (Wood vd., 2010).

Yürünebilirlik kuşaklar arası farklılıklardan oldukça etkilenmektedir. Özellikle Z kuşağı (1997-2012 yılları arasında doğan bireyler) birçok konuda olduğu gibi yürünebilirlik konusunda da farklı görüşlere sahip olduğu ve çeşitli faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir. Larkin vd. (2018) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, Z kuşağını etkileyen üç önemli faktör bulunmaktadır. Bunlar gelişen teknoloji, belirsizlik içinde büyümek ve gerçekçiliktir. Bütün bu faktörler Z kuşağı bireylerinin gelişimini doğrudan etkilemiştir. Kendisinden bir önceki kuşaktan oldukça farklı istekleri ve davranışları bulunan Z kuşağı beraberinde birtakım değişimleri de getirmiştir. Ekonomi, eğitim, teknoloji, moda gibi birçok sektör, bahsedilen kuşağa uyum sağlamak ve ona uygun hizmetler geliştirmek için çalışmalar yapmaktadır (Çalışkan, 2020).

Literatürde, bu çalışmanın ana hedef grubunu oluşturan Z kuşağı bireyleri, farklı yıl aralıkları ile tanımlanmıştır. Genel olarak Z kuşağı için belirli bir tarih aralığı bulunmamaktadır. DSÖ (2020) tarafından yapılan tanımlamaya göre, bu çalışmada 1995 ve 2012 yılları arasında doğan bireyler Z kuşağı olarak kabul edilmiştir.

1.1. Çalışmanın amacı ve kapsamı

Tez çalışmasını yönlendiren problemlerden biri, günümüzde halen yaşamakta olduğumuz pandemi döneminde Coronavirüs yayılım hızını azaltmak için alınan tedbirler doğrultusunda bireylerin evlerinde izole olması ve bu izolasyon durumunda mahallelerinde geçirdikleri fiziksel aktivite yönünden aktif zamanın, fiziksel çevre bileşenleri ile ilişkisine yönelik sorgulama olmuştur. Çalışmanın başlıca amacı, bireylerin pandemi sürecinde yaşadıkları mahalleleri ile girdikleri etkileşimin, fiziksel çevreyi oluşturan özellikler ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkilerinin değerlendirilmesidir. Çalışmada pandemi öncesi dönemde mahallelerinde aktif rol alan ancak pandemi sürecinde sadece mahalle ölçeğinde vakit geçirmek zorunda kalan Z kuşağı kitlesinden üniversite öğrencileri hedef alınmıştır. Araştırma, 2020-2021 yılında İstanbul'da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

Çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerin, Türkiye ve yurt dışında yapılan çalışmalarda daha önce birlikte ele alınmamış olmasından dolayı, literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir. Araştırmanın hedefi, mahallelerin fiziksel aktiviteyi ve ruhsal sağlığı destekleyecek şekilde tasarlanmasına yönelik katkıda bulunmaktır. Bu amaç anket üzerinden pandemi-fiziksel çevreye yönelik sorular ile doğrudan katılımcıların fikirlerinin alınması yoluyla; stres ve fiziksel çevrenin algılanan yürünebilirliği arasındaki korelasyonel ilişkilere bakılarak sağlanmıştır.

1.2. Çalışmanın yöntemi

Çalışma yöntemsel olarak literatür araştırmaları ile başlamaktadır. Araştırmanın ana konuları ile ilgili önceden yapılan araştırma çalışmaları ve kavramlar araştırılmıştır. İkincil olarak çalışmada araştırmanın amacı ve sorusu gereği iki temel konu üzerinden veri toplanması hedeflenmiştir (Mahallelerde algılanan yürünebilirlik ve algılanan stres). Yürünebilirlik ve stres yönetimini ölçmek için seçilen iki ayrı ölçüm aracı daha önce geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve onaylanmış ölçüm araçlarıdır. İlk olarak pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışmada elde edilen bilgiler doğrultusunda ana çalışma hazırlanmıştır. Ana çalışmada, veri toplama aracı olarak online anket kullanılmış ve Qualtrics (bir online anket aracı) yolu ile İstanbul'da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Toplanan verilerin algılanan yürünebilirlik anketi üzerinden fiziksel çevre ile ilişkileri incelenmiştir. İstatistik analizleri aşamasında, SPSS programı yardımı ile yürünebilirlik ve stres yönetimi arasındaki korelasyonel ilişkiler araştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı tespit edilen ilişkiler yorumlanmıştır. Özetle, insan-çevre ve davranış ilişkileri kapsamında, mahallelerde algılanan yürünebilirlik unsuru ve Z kuşağı bireylerin pandemi döneminde stres seviyeleri ve stres yönetimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çalışmanın bundan sonraki kısımları şöyle devam etmektedir; ikinci bölümde literatür taraması, üçüncü bölümde insan ve çevre etkileşimi ve çevresel psikolojinin anlatıldığı kavramsal çerçeve, dördüncü bölümde metodoloji; araştırmanın evreninin, örnekleminin, veri toplama araçlarının ve veri analizlerinin nasıl yapıldığına dair bilgiler, beşinci bölümde pilot çalışma ve ana çalışma bulguları sunulmaktadır. Altıncı ve son bölüm ise sonuç bölümüdür.

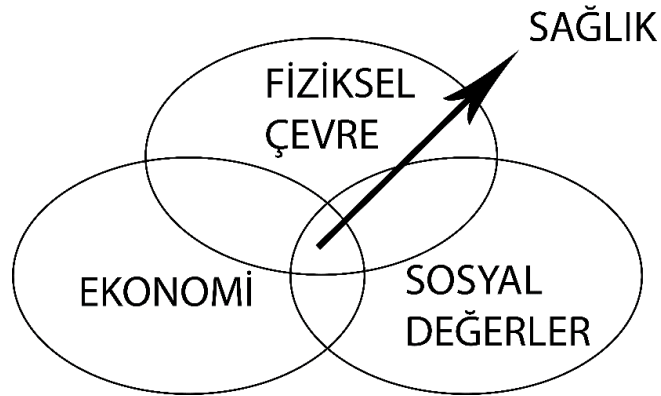


2. LİTERATÜR TARAMA

2.1. Fiziksel çevre ve sağlık

Sağlığın tanımını Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1946 Anayasası'nda şu şekilde yapmaktadır: “Sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.”

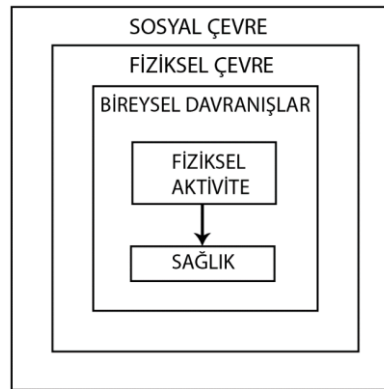
Yapılan tanım sağlıklı olmayı açıklarken buna ek olarak “sosyal ve ekonomik olarak üretici bir yaşam sürebilme” de eklenmiştir. Her iki tanım da eleştiriye açıktır ve hem değişen gereksinimlere hem de hayata verdiğimiz anlamın değişimine göre sürekli olarak yeniden düzenlenmektedir. Lalonde dört adet belirleyici alan önermiştir; sağlık sistemi organizasyonu, insan biyolojisi, yaşam tarzı ve çevredir. Bu alanların hepsi bireyin ve toplumun yaşamını sürdürdüğü ve sürekli etkileşim içinde olduğu yerlerdir (Kesgin vd., 2006). Sağlık, fonksiyonel terimlerle anlatılabilen sonuca ulaşma aracı olarak, insanların bireysel, ekonomik ve sosyal olarak verimli bir yaşam sürdürmesine izin veren kaynak olarak düşünülmektedir. Kişisel, sosyal ve fiziksel kapasiteyi öne çıkaran pozitif bir kavramdır. Kapsamlı sağlık anlayışına göre, Şekil 2.1’de belirtildiği gibi ekonomik, sosyal değerler ve fiziksel çevre bireyin sağlığı üzerinde doğrudan olumlu veya olumsuz etkiye sahiptir (Erkoç vd., 2011).



Şekil 2. 1 Sağlık Kavramının Çevre, Ekonomi ve Sosyal Değerler Arasındaki İlişkisi
“Sürdürülebilir Kalkınma Kavramı ve Sağlık”, Y. Çelik, 2006, Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 9(1), 19.

Modern toplum, insan ve kültürün doğal çevrenin bir unsuru olduğunu ve insan sağlığı ile çevresel koşulların birbirleri ile bağlantılı olduğunun giderek daha fazla farkına varmaktadır (Jackson, 2003). İnsanların günlük yaşamlarında çevreleriyle daima etkileşim içinde oldukları ve fiziksel çevrenin özelliklerinden büyük oranda etkilendikleri gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır. Temel olarak insan sağlığı, insan aktiviteleri ve fiziksel çevre arasında gerçekleşen bir etkileşimdir. Bu etkileşim sürecinde biyolojik ve fiziksel çevrenin bağımlı olduğu doğal sistemlere zarar verilmemelidir (Çelik, 2006). Fiziksel çevre, doğası gereği davranış ve sonuçlar için fırsatları artıran ya da azaltan özellikleri ifade etmektedir (Wattchow vd., 2014). Sağlıklı olmak ise, fiziksel çevreyi içine alarak, sağlıklı beslenmeyi, fiziksel egzersizi içeren ancak daha fazla stres içermeyen yaşam tarzını sürdürmekle bağlantılıdır (Kepez, 2006).

Şekil 2.2’de önerilen modele göre bireysel davranışlar sosyal ve fiziksel çevreden etkilenmektedir. Sosyal ve fiziksel çevredeki bozukluk durumu gelir seviyesi düşük mahallelerde mahalle sakinleri için fiziksel aktiviteyi engellemektedir. Fiziksel aktivite ve sağlık arasında nedensel bir ilişkinin aksine, fiziksel aktivite seviyelerinde fiziksel çevrenin rolü nispeten daha fazladır. İnsanlar sağlıklı kalmak için fiziksel olarak aktif olmalı ve fiziksel çevre bunu sunacak şekilde yapılandırılmalıdır. Fiziksel aktivite seviyeleri, hareketsiz kalmanın artmasıyla büyük bir düşüş göstermektedir. Bu durum da sağlık için olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Transportation Research Board & Institute of Medicine, 2005).



Şekil 2. 2 Kavramsal Modele Genel Bakış “Does the Built Environment Influence Physical Activity?: Examining the Evidence Special Report 282. Washington, DC: The National Academies Press. ”, Transportation Research Board and Institute of Medicine. 2005.

2.2. Stresin tanımı ve keşfi

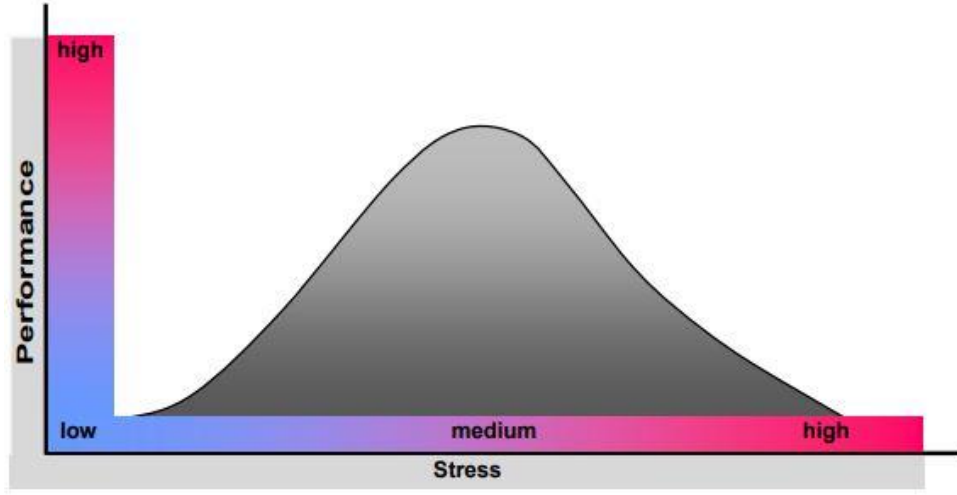
Stres kelimesi Türkçe de “ruhsal gerilim” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). Stres kavramı, kişiler üzerinde etkisini göstererek hal ve hareketlerin başka bireylerle etkileşimlerini ilgilendiren bir kelime ve kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresin ortaya çıkması için bireyin yaşadığı ortam ya da çevreden etkilenmesi gerekmektedir (İnal, 2019). Stres, yaşam sırasında ortaya çıkan veya karşılaşılan uyarılara fiziksel ve psikolojik tepkilerden kaynaklanmaktadır. Stres, psikolojik, duygusal ve fiziksel gerginliğe yol açarak, insan bedeni üzerinde olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (Pettinger, 2002). Stres psikolojik bir kavramdır, doğrudan algılanamaz ve dokunulamaz. Stres, vücudun tüm taleplere verdiği bir yanıttır (Geniş, 2010).

Günlük yaşam sırasında herkesin çokça kullandığı stres kavramı, yapılan araştırmaların artmasına rağmen, insanoğlunun yaratıldığı günden beri varlığını hissettiren bir konudur. Stres, herkesin sıklıkla kullandığı ve aynı zamanda birçok kişinin yaşadığı psikolojik bir durumdur. Bu kavram ilk olarak fizik biliminde kullanılmaya başlanmıştır (Okutan & Tengilimoğlu, 2002). Stres kelimesini ilk kez, Fizik bilim insanı Robert Hooke, bir nesne ile o nesneye uygulanan dış güç arasındaki ilişki olarak tanımlamıştır. Fizik bilim insanı Thomas Young ise stresi, maddenin kendisine dışarıdan uygulanan bir güce karşı, kendi direnci ile tepki göstermesi olarak açıklamıştır. Fizik alanından sonra ilk kez bu kavram, psikoloji ve tıp alanlarında da kullanılmaya başlanmıştır. Stres sözcüğünü ilk kullanan bilim insanı Selye (1977) stresi vücudun dışarıdan gelen taleplere karşı verdiği bir tepki olarak tanımlamıştır (Aydın, 2017). Stres sözcüğü, Latince “estrectia” kelimesinden gelmektedir. 17. Yüzyılda bela, felaket, musibet, keder, elem ve dert gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. Yüzyıllarda ise, kişiye, objeye ve organlara yönelik baskı ve güç gibi anlamlarda kullanılmıştır (Güçlü, 2001). Yapılan bu tanımlara göre stres, bir nesne üzerine uygulanan kuvvet miktarını ifade etmekle birlikte, kişi üzerinde ise belirli durumlar doğrultusunda uygulanan güç ve baskı olarak ifade edilmektedir (Gulzhaina ve ark., 2018).

Stres kavramı sağlık araştırmalarında çok fazla ele alınan bir kavram olmuştur ve tanımı oldukça fazla yapılmıştır. Çoğu zaman, zayıf fizyoloji ve zayıf psikoloji ile ilişkilendirilmiştir. Aslında temelde, organizmayı etkileyen şartlar ve dış olaylar olarak tanımlanabilmektedir (Segerstrom & O’Connor, 2012). Stres kavramını tanımlarından yola çıkarak sınıflandırma yaparsak ne tür stres çeşitlerinin olduğundan bahsetmek mümkündür. Stres kavramının bilimsel açıklamasını yapan ilk bilim insanı Endokrinolog Hans Selye’nin tanımına göre, stres özünde iki çeşittir. Yunanca “eu” iyi, n ek alarak oluşan güzel anlamındaki “eustress” yani “olumlu stres”tir. Latince “dis” kötü, n ek alarak oluşan “distress” yani “olumsuz stres”tir (kk, 2018). Özetle stres, durumdan duruma ve kişiden kişiye değişebilen soyut bir kavramdır ve tek bir bir tanımlama yapılamamaktadır.

2.2.1. Stresin oluşumu ve aşamaları

Stres her zaman bireye olumsuzluk katmamaktadır. Aydın’a (2008), göre stresin insan yaşamında sadece olumsuz etkileri bulunmamaktadır, aksine yapıcı ve yıkıcı boyutları da bulunmaktadır. Hayata bazen heyecan verdiği için stresten uzak yaşamak neredeyse imkansızdır. Orta derecede stres genellikle olumludur, çünkü zihinlerimizin ve bedenlerimizin iyi çalışmasına ve zihinsel sağlığımıza katkıda bulunmasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede iyi bir performans elde edilmektedir. Ancak yüksek düzeyde stres, kişisel ilişkilerimize ve yaşamdan zevk almamıza zarar vererek performansımızı düşürmektedir. Performans ve stres arasındaki ilişki şekil 2.3’de gösterilmiştir. Bu şeklin açıklaması şu şekildedir: sıfır veya düşük seviyedeki stres, bir kişinin düşük performansa sahip olması ve kişinin ya uyuduğunu ya da meditasyon yaptığını göstermektedir. Yüksek stres seviyesindeki kişinin performansı sıfırdır ve bu kişiler panik halindedir (Ahmed, 2010).



Şekil 2. 3 Stres ve Performans İlişkisi Eğrisi “A Case-Based Multi-Modal Clinical System For Stress Management. Mälardalen University”, M. Ahmed, 2010.

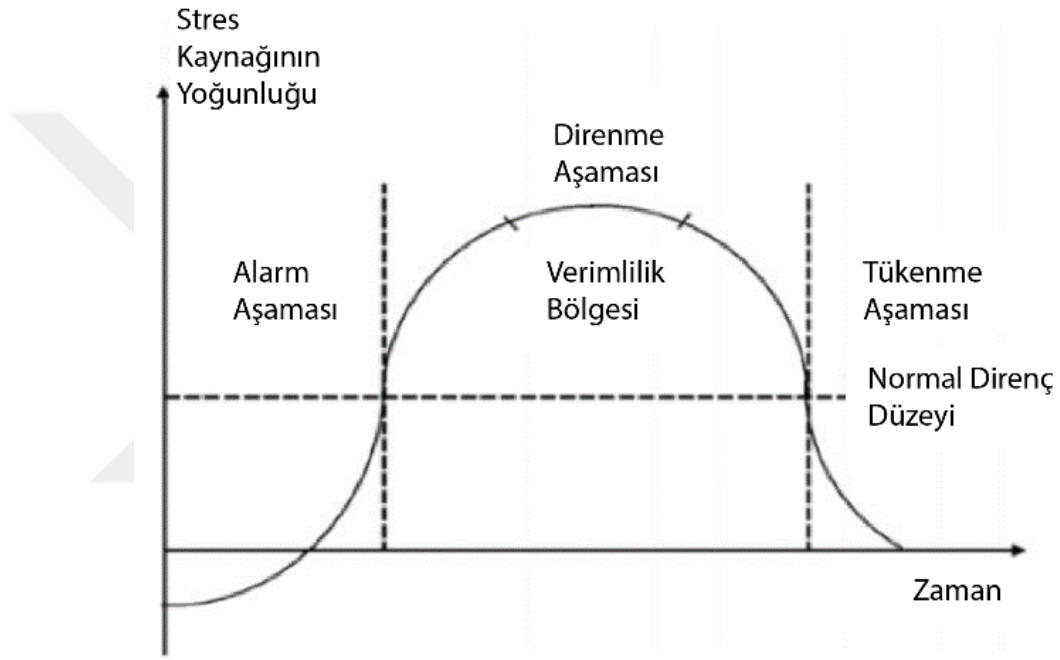
Bütün bu sebeplerden dolayı iyi bir performansa sahip olmak için orta derecede strese sahip olunmalıdır. Uzun vadeli strese sahip olmak vücudun yıpranması, enerjinin düşmesi ve iyi performans göstermeye engeldir (Ahmed, 2010).

Stres, kendiliğinden ya da sebepsiz yere oluşmamaktadır. Stresin oluşması için çevrede meydana gelen değişimlerin o bireyi etkilemesi gerekmektedir. Ortamdaki değişikliklerden her birey etkilenirken kimisi daha fazla kimisi ise daha az etkilenmektedir. Stresin oluşumunda birçok çevresel faktör rol oynamaktadır. Dolayısıyla stresi yaratan faktörleri üç gruba ayırmak mümkündür. Bunlar:

- 1) Bireyin kendisi ile ilgili stresi,
- 2) Bireyin yaşadığı çevre ortamının oluşturduğu stres,
- 3) Bireyin iş çevresinde yarattığı stres (Saldamli, 2000).

Stres kelimesini kullanan ilk bilim insanı Selye bu konuda stresi üç aşamaya ayırmıştır. Birinci aşama: Alarm aşaması; ikinci aşama: Direnç aşaması, üçüncü aşama: Tükenme aşamasıdır. Şekil 2.4'te gösterildiği gibi ilk aşama olan alarm aşaması, organizmanın stres ile karşılaştığında meydana getirdiği kalp atışlarının hızlanması, kalbin hızlı çalışması ile diğer organları tetikleme, kan basıncının

yükselmesi, heyecandan ellerin titremesi, tansiyonun yükselmesi ve aşırı terleme gibi belirtilerin olduğu aşamadır. İkinci aşama yani direnç aşamasında, kişinin stres yaratan problemi bulmasıyla gerçekleşen ve organizmanın da vermiş olduğu tepkiler ile beraber bedensel tahribatın onarıldığı aşamadır. Son aşama, tükenme aşamasında ise kişinin strese neden olan durumu ortadan kaldıramaması ile başlar ve yeniden stres tepkileri kendisini göstererek bedensel ve psikolojik yıkıntı süreci yaşanmaktadır (Yunusoğlu, 2018).



Şekil 2. 4 Stresin Aşamaları “Mesleki Stres Ve Tükenmişlik Sendromunun Depresyon Üzerindeki Etkisi: Van İlinde Sağlık Çalışanları Üzerine Bir Uygulama”, M. Yunusoğlu, 2018. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Alarm aşamasında, birey stres ile karşılaşır ve sinir sistemi etkin hale gelerek beden savaş ya da kaç tepkisi göstermektedir. Bu tepkime sırasında bedende kimyasal ve fiziksel değişimler oluşarak birey, stres kaynağı ile ya yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelmektedir. Bu aşamada, stresi yaratan kaynakların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi normal direnç düzeyinin üzerine çıkmakta ve normal davranışların başlaması için işaretler verilmeye başlamaktadır. Direnme aşamasında, stres kaynağına uyum sağlanırsa normale dönüşmektedir. Daha önceden kaybedilen enerji yeniden kazanılmaya ve bedende yapılan tahribat giderilmektedir. Bu aşamada birey

elinden gelen bütün gayretleri göstermektedir. Belirli bir zamandan sonra bireyin yaşantısında bu durum gözlenebilmektedir. Son aşama olan tükenme aşamasında ise, bir önceki aşamadaki gerilim kaynakları ve yoğunlukları azalmadığı sürece bireyin davranışlarında sapmalar yaşadığı bir evreye girmektedir. Birey eğer stres kaynağı ile başa çıkamaz ise, fiziksel kaynakları kullanamama ve dolayısıyla tükenme aşamasına geçmektedir. Bu aşamada parasempatik sinirler etkilidir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Kişi uzun süre stresle mücadele eder ve başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelebilmektedir (Güçlü, 2001).

2.2.2. Stresin birey üzerindeki etkisi

Sürekli olarak kaygı duygusunu hissetmemiz stres içerisinde olduğumuzun en temel göstergesidir. Kaygı durumu bireyin içinde bulunduğu stres durumunda endişelenmesi, korkması, huzursuz olması gibi tanımlanabilmektedir. Hem kalıcı hem de geçici olan bu durum kişinin çevredeki tüm yaşadıklarını stres olarak algılamasına sebep olmaktadır (Odacı & Çıkrıkçı, 2017). Stresle beraber ortaya çıkan diğer bir sorun ise depresyondur. Sorunlar, kayıplar ve başarısızlık gibi birçok olay stresli olaylar sonucunda rahatsızlıkları getirmektedir (Hammen, 2005).

Strese karşı verilen tepkiler sadece olumsuz olarak değerlendirilmeyebilir. Stresin olumlu sonuçları da bulunmaktadır. Stresin olumsuz sonuçları üç başlık altında toplanabilir. 1. Stresin fizyolojik sonuçları: Selye (1974), görülen birçok hastalığın sebebini stresli durumlar ile uyum göstermeme olarak açıklamaktadır. Fiziksel etmenlerin dışında hastalığın oluşmasında stres de büyük rol oynamaktadır. Bu hastalıklar, dolaşım sistemi hastalıkları, solunum sistemi hastalıkları, sindirim sistem, hastalıkları, üreme sistemi hastalıkları, iç salgı bezi hastalıkları, deri hastalıkları ve hareket sistemi hastalıklarıdır. 2. Stresin psikolojik sonuçları: Stres yaşanması durumunda beraberinde gelen duygusal özellikler öfke ve kızgınlıktır ve baş edilememesi durumunda ise karamsarlık duygusu açığa çıkmaktadır. Diğer psikolojik rahatsızlıklar ise; Depresyon, uykusuzluk, endişe ve yorgunluktur. 3. Stresin davranışsal sonuçları: stresi yaşayan bireyler iki farklı davranış gösterirler. Gösterilen bu davranışlar “aktif probleme yönelik” ve “pasif savunmaya yönelik” olmak üzere

ikiye ayrılmaktadır. Bunlar aynı zamanda stresle başa çıkma mekanizmalarıdır. Stresin olumlu sonuçlarına bakarsak bunlar; Motivasyon ve idareyi artırmak, uyanıklık ve canlılığı sağlamak, yüksek enerjisi hissi vermek, detaylara dikkat edilmesini sağlamak, heyecan ve umut hisleri vermek, kendine güvenmek son olarak da amaç ve hedef duygusu sağlamaktır (Işıtan & Gökler, 2012).

Rowshan (2003), stresle karşılaşan kişilerin tepkisellik süreçlerini HERO (kahraman) prensibiyle ortaya koymuştur. Stres süreciyle ilgili hero kelimesinin her bir harfi İngilizce bir kelimeye karşılık gelmektedir. Hero'nun açılımı şu şekildedir (Özmutaf, 2006):

1. H (happening), stres oluşur,
2. E (evaluation), birey stresi değerlendirir,
3. R (response), birey strese karşı tepki verir (savaşır veya kaçar),
4. O (outcome), birey bir sonuçla karşılaşır.

Stresi yönetemeyen ve kendisini yenik olarak hisseden bireylerde saldırganlık gibi tepkiler ortaya çıkmaktadır. Bu durumun sonucu da intihar girişimi olabilmektedir. Bireyin kendisine zarar vermesi ya da kurallara uymayarak başkalarına da zarar vermesi gibi durumlar sergilenebilmektedir (Yanık, 2020).

2.2.3. Stres Yönetimi

Çevreden gelen istekleri ve beklentileri karşılayamayan kişilerde stres meydana gelmektedir. Stresin dengeli olması durumunda motive edici özelliği bulunmaktadır. Bu durum optimum düzeyde yaşanması sonucunda verimin artması ile oluşmaktadır. Aşırı stres altındaki bireylerin verimleri düşmekte ve etkili çalışmalarına engel olmaktadır. Bu sebeplerden dolayı stresten korkmamak ve stresi yöneltmek gerekmektedir. Stresle karşılaşılma durumlarında stresi yaşayarak meydana çıkan enerjiyi doğru kullanmak gerekmektedir (Aydin, 2017).

Stresle baş etmek için bazı tipik davranış kalıpları bulunmaktadır. Bir çoğumuz ilaç ya da yemek yemek gibi kaçış yollarına başvururken, bazılarımız da strese tepki olarak geri çekilmeyi tercih ederek içine kapanarak pasifleşmektedir. Yaygın olarak görülen stresle baş etme yöntemi, aşırı tepki göstermektir. Bunlar başkalarına karşı yapılan öfke nöbetleri ya da kaygılanma gibi birkaç davranış biçimleridir. Diğer zararlı baş etme yöntemi ise, stresin karşısında hiç tepki vermeyerek yaşanan sıkıntıyı içinde biriktirmektir. Bütün bu birikimler sonucunda kişinin daha fazla dayanamayacağı olay karşısında hiç beklenmedik bir şekilde strese dönüşme olasılığı bulunmaktadır. Kronik stres durumu birçok insanı hastalığa hatta ölüme kadar götürmektedir. Bütün bu sebeplerden dolayı stresi algılamalı ve iyilik halimiz üzerindeki etkileri hastalık yapıcı etkilerine göre en aza indirmeyi öğrenmemiz gerekmektedir. Stanford Üniversitesi'nden David Spiegel, stresin herkes için kolay olmadığını fakat zor da olsa stresi öğrenebileceğini ileri sürmektedir. Stresi yönetme adımlarında ilk olarak stresörlerimizi anlamamız ve önlemleri belirlememiz gerekmektedir. Stresin kontrol edilmemesi durumunda kronik hastalıklar meydana gelebilmektedir. Aynı zamanda genel sistem aşırı yüklenirse ve patlama gösterirse uyumun imkânsız hale gelebilmekte ve akabinde ölüm yaşanabilmektedir. Bunlardan önce sistemimizi ve fonksiyonlarımızı zorlamadan etkin düzeye getirmeliyiz ve bu düzeyi koruyabilmek için de kendimizi disipline etmeliyiz. Bütün bunlar içinde kişisel yaşam stresörlerini tanımalı ve değerlendirmeliyiz (Işıkhani, 1999).

Stresin yönetilmesi fizyolojik ve psikolojik sağlığın korunması, hayatın her yerinde daha üretken ve verimli bir şekilde yaşanabilmesi için vazgeçilmezdir. Yüksek performansta çalışmak için stresten kaçmak yerine, stres ile mücadele edebilecek yollara başvurmak daha basit bir yöntemdir. Stresi yaşayan bireyler genellikle algılarından, kendi düşüncelerinden veya bireysel özelliklerinden dolayı yaşamaktadır. Stres yönetiminde iki temel strateji bulunmaktadır. Bunlar duygusal odaklı ve problem odaklıdır. Duygusal odaklı stres yönetimine bireysel olarak baktığımızda; klinik danışmanlık, egzersiz imkânı ya da örgütsel destek vs. olarak açıklanabilir. Problem odaklı stres yönetimini ise bireysel olarak; motivasyon, zaman yönetimi, esnek çalışma, fiziksel aktivite vs. şeklinde açıklanabilir (Gümüştekin & Öztemiz, 2004). Fiziksel aktivite bireylerin karşılaştığı stres sonrasında normal fizyolojik ritimlerine

dönmelerine yardımcı olmaktadır (Bozkuş vd., 2013). Fiziksel aktivitenin stresi azalttığı ve bireylere kendilerini daha iyi hissettirdiği bilinmektedir aynı zamanda fiziksel aktivite yönetilemeyen stresin ruhsal sonuçlarını da azaltmaktadır. Bu bağlamda fiziksel aktivite stresle başa çıkma yollarının başında gelmektedir (Kaba, 2019).

2.3. Çevresel etkilerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri

DSÖ (2001) ruh sağlığını şöyle tanımlamaktadır:

“... bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal gerginlikleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik halidir” (DSÖ, 2001). Ruh sağlığı, kişinin ve toplumun iyi olma hali için esastır. Çeşitli kültürlerin değişen yorumlarıyla da tutarlıdır. Aynı zamanda ruh sağlığı, sağlığın ayrılmaz parçasıdır. Fiziksel sağlık ile de yakından ilgisi bulunmaktadır. Ruh sağlığının kültürler arası yorum farklılıklarının yanı sıra kavramsallaştırılmasına olanak kılan ortak evrenselliği mevcuttur. Ruh sağlığı toplumun ve bireyin iyilik hali için esastır (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2020).

DSÖ, başta Avrupa olmak üzere, psikiyatrik bozuklukların arttığını belgelemiştir. Buna göre birçok insan yılda birkaç defa ruh sağlığı sorunları yaşamaktadır. Hekimlerle olan görüşmelerin %30'unu ruh sağlığı sorunları kapsamaktadır (Hellhammer & Hellhammer, 2008). Stresle nasıl başa çıkacağını bilmemek, bir ruh sağlığı bozukluğuna sebep olabilmektedir. Akıl sağlığı olarak da bilinen ruh sağlığı bozukluğu, bir kişinin çalışma veya günlük aktivitelerini gerçekleştirme ve tatmin edici kişisel ilişkiler kurma yeteneğini etkileyen bir hastalıktır. Bir ruh sağlığı hastalığının nedenleri, bireyin etkilerine bağlı olarak farklı olabilmektedir. Bunlardan en yaygını depresyondur (Henthorne, 2019). Aynı zamanda uzun vadedeki belirsizlik ve tehdit gibi durumlar ruh sağlığını etkileyebilmektedir (Baum & Fleming, 1993).

Sağlık kavramı insanların temel hakkı olmasından dolayı her toplumda ulaşılabilir nitelikte olmalıdır. Sağlığın geliştirilmesi ve korunması çağdaş tıp anlayışında insanı psikolojik, fiziksel ve sosyal yönden bütün olarak kabul etmektedir (Aktürk, 2019). Özellikle son yıllarda DSÖ tarafından küresel salgın olarak ilan edilen COVID-19 tipi virüs hastalığı, toplumlar ve bireyler için baş etmesi zor ve stresli bir olaydır. İnsanların hayatlarında yarattığı belirsizlikler, birçoğumuzu tedirgin etmektedir. Bireyi ve toplumları zorlaştıran olay ya da durum sırasında kişinin endişe, stres, çaresizlik, kaygı ve üzüntü hissetmesi doğal tepkilerdir. Ancak stresin şiddeti artmadan stresi yönetmek bireylerin elindedir. Salgının oluşturmuş olduğu stres bireyde sağlık kaygısı olmak üzere obsesif-kompulsif, panik bozukluğu, depresyon ve agorafobi gibi ruhsal sorunlar ortaya çıkarabilmektedir. Bütün bunların yanında sosyal alandan izole olan birey, yeni yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışırken, stres ve sıkıntının da artış göstermesine sebep olabilmektedir. İzolasyon koşulları altında olan bireyler, ciddi risk altında olmadığını bilmesine rağmen fiziksel ve bedensel olarak kontrol duygusunu kaybetmekte ve ruhsal olarak panik alarmı yaşabilmektedirler. Bireyin salgın nedeniyle sürekli olarak alarm halinde olması ruhsal yönden yıpratıcı olabilmektedir. Bütün bu durumlar bireyin ruhsal durumunda olumsuzluk yaratmaktadır (Yıldız, 2020). Psikiyatrik hastalıklardan birisi olan anksiyete bozukluğu, bireyin stres yaratan olaylara maruz kalmasının ardından travma sonrası stres bozukluğu olarak literatürde geçmektedir. Eskin, Akoğlu ve Uygur (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, intihar girişiminin veya düşüncesinin, stresli hayat şartlarına maruz kalmış bireylerdense stresi daha az yaşamış bireylerde görüldüğü ortaya çıkmıştır. Söz konusu çalışmada, bireyler üzerinde stres yaratacak durumların yaşanması bireylerde dayanıklılık geliştirirken, stres yaratacak durumları olmayan bireylerin ise çözüm becerilerinin yetersiz olmasından dolayı intihar davranışlarının yaygın olduğu görülmüştür. Strese maruz kalma sonucunda ise bireylerde kötü madde kullanım riski artmıştır. Shors (2006) tarafından yazılan bir derleme makalesinde, strese maruz kalan bireylerin göz kırpması ve korku gibi tepkilerin klasik koşullama yoluyla öğrenilmesine sebep olduğu vurgulanmıştır. Bütün bunların yanında insan hayatını fazlasıyla etkileyen stresin ölçülmesi ve ölçmek için kullanılacak araçlar son derece önemlidir (Eskin vd., 2013).

Modern toplum, insan ve kültürün doğal çevrenin bileşenleri olduğunun ve insan sağlığının ayrılmaz bir şekilde çevresel koşullarla bağlantılı olduğunun giderek daha fazla farkına varmaktadır. Bu nedenle, insan ve çevre sağlığı üzerindeki potansiyel olumsuz etkileri araştırmak yararlıdır (Jackson, 2003). Beden ve psikoloji arasındaki ilişki tarih boyunca kültürler arasında gözlenmiştir. Son zamanlarda ise ruh ve beden paradigması sağlık ve hastalıkların açıklayıcısı olarak ilgi odağı olmaktadır. Artan sayıdaki bilimsel araştırmaya göre, stres ve ruh sağlığındaki bozulma hastalığa ve onun gibi yaşamı tehdit eden birçok tıbbi duruma yol açmaktadır (Goodkin & Visser, 2000). Günümüzde insan çevresi terimi, yalnızca insanların inşa ettiği, değiştirdiği veya insan yerleşimlerinin bileşenleri olarak algıladığı özellikleri değil, aynı zamanda hem fiziksel hem de ruh sağlığı ve psikolojik refahı etkileyen kişilerarası ilişkiler ve sosyal organizasyonu ifade etmektedir (Bechtel & Churchman, 2002).

Kötü fiziksel çevrelerde yaşayan bireyler genellikle sosyal olarak yoksundur ve ruhsal yönden sağlıkları risk altındadır. Bu durum potansiyel kafa karışıklığına sebep olmaktadır (Guite vd., 2006). Gale vd. (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, mahalle ortamının ruh sağlığı üzerinde önemli etkilerinin olabileceğine dair kanıtlar tespit ederek, sosyoekonomik yoksunluğun olduğu bölgelerde yaşayan bireylerde, yüksek anksiyete ve depresyon görüldüğünü belirtmiştir. Özellikle yaşlı bireylerin mahalleleri ile kurmuş olduğu duygusal bağın, ruh sağlığı ile doğrudan ilişkili olduğundan bahsedilmiştir. Psikolojik sıkıntıların yaşandığı fiziksel çevrede bu durumun ruhsal sağlıkla güçlü bir ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Mahalle ortamı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çoğu çalışmada depresyon ve anksiyete semptomları bulunmuştur (Gale vd., 2011).

Kentsel stres: “Stres” terimi genellikle olumsuz deneyimleri ifade etmek için kullanılsa da aslında stres değişen ve zorlu ortama verilen tepkidir. Stres, vücudumuzu algılanan güvenlik duygumuza karşı algılanan tehditlere tepki vermeye hazırlamaktadır. Geçici stres enerji verebilmekte ve bu durumların üstesinden gelinebilmeyi mümkün kılmaktadır. Toplumsal ve kültürel baskılar fizyolojik ve psikolojik olarak yaşam tarzlarını etkilemektedir. Şehirlerde modern yaşamın baskısı sosyal stres ve daha büyük sosyal eşitsizlikler olarak bugün karşımıza çıkmaktadır.

Kentsel stres faktörleri genel olarak bölge sakinlerinin zihinsel sağlığını etkileme eğilimindedir. Günümüzde stres, tükenmişlik sendromu gibi ruh sağlığı sorunlarının yanı sıra gastroenterolojik, immünolojik ve nörolojik hastalıklar ilgili önemli bir halk sağlığı sorunu olmuştur (Rawal, 2016).

Halk sağlığı yaklaşımında, çevre sağlığı ve refahının şekillenmesini tanımlamak için bütünsel ve çok bileşenli bir model kullanılmıştır. 1986 yılında DSÖ tarafından oluşturulan bu sistem, sağlığı geliştirme gündeminin bir parçası olarak sağlıklı ortamların dahil edilmesi için zemin hazırlamıştır. Fiziksel çevre özellikleri ve tasarımı, ortamın sağlığını etkilemesinde katkıda bulunan bir bileşendir (Beil & Hanes, 2013).

Kentlerde 19. yüzyılda başlayan endüstrileşme sağlığa aykırı, insanlık dışı koşullar ve aşırı kalabalıklar modern planlamanın temelini oluşturmuştu. Bu durum sonucunda bilimsel olarak kent planlaması ele alınmıştır. 21. Yüzyılda ise ekonomik, sosyal ve fiziksel çevrede yapılacak çalışmalar kent sağlığını geliştirebilecek bir konu haline gelmiştir. Kent kullanıcılarına sağlıklı ortam sağlamak için sağlık disipliniinde obezite, kronik rahatsızlık ve hareketsizlik gibi konuları ele alırken, kentsel planlama disipliniinde araç kullanımının yaratmış olduğu çevresel sorunlar, yüksek yoğunluklu yerleşimler ve erişilebilirlik gibi konular ele alınmıştır (Dinçer & Özçevik, 2011). Çevresel stres faktörleri (örneğin kentsel bağlamda kalabalık ve gürültü yerler) insanlarda önemli stres yaratabilmektedir (Evans & Cohen, 1987).

Dünya nüfusunun yarısı şehirlerde yaşamakta ve gelişmekte olan ülkelerdeki şehirleşme bu sayıyı artırmaya devam etmektedir. Teorik olarak şehirler kaynak verimliliğinde artış, erişilebilirlik, ekonomik uygulanabilirlik ve daha iyi temizlik, beslenme, sağlık hizmetleri vb. gibi birçok fırsat sunmaktadır. Ancak hala temiz, güvenli ve yaşanabilir ortamlardan uzaktır. Şehirlerde yaşamak artan sosyal stres, kronik hastalık riskinin artması, büyük sosyal eşitsizliklerin artması, yüksek gelirli bireyler ve düşük gelirli bireyler arasında büyük bir farkın bulunması gibi olumsuz yönleriyle birlikte gelmektedir. Günümüzün modern kentleşmiş toplumlarında, akut

ve kronik stres artan bir sorun olarak görülmektedir. Araştırmalar kalabalık, suç korkusu ve trafik gürültüsünün şiddet ve saldırganlık ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Stresin neden olduğu akıl sağlığının özellikle kentsel çevrede yaşayanlar için çok ciddi halk sağlığı sorunlarından biri haline geldiği görülmektedir. Stres kontrolü, sağlığın korunmasında hayati bir konudur ve kentleşmiş toplumlarda strese bağlı bozuklukları önlemek önemlidir. Hem yapılı hem de doğal çevreler algıyı etkilemekte ve insanların ruh sağlığı üzerinde doğrudan veya dolaylı etkilere sahiptir. Bu nedenle, çevrenin ruh sağlığını olumsuz etkileyeceği yolları belirlemek ve önlemek için çevreyi incelemek gerekmektedir (Rawal, 2016). İnsan toplumu için kentsel mekânda yapılan düzenlemeler her zaman çok önemli olmuştur. “Kentli” olmak her zaman sorumluluk getirmiştir. Bireyler kent sakinleridir ve kentsel toplumun gelişmesi bireye bağlıdır. Kenti kent yapan yapılar, yapı grupları ve hepsini birbirine bağlayan altyapı, ulaşım, sosyal donanım sistemleri ve buraları işleten kuruluşların bütünüdür. Kentin bir insan tasarımı olması bağlamında tasarımın daha sağlıklı olması yönünde hem fiziksel hem de toplumsal bir şekilde çaba gösterilmesi gerekmektedir (Fırat, 2006).

2.4.Stresin ölçülmesi

Stres, organizmanın ruhsal ve bedensel sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan gerginlik durumudur. Kişiye güç veren, bunaltıcı, acı veren ve çıkmaza sokan yaşam olaylarıdır ve stres günümüzde herkesin başa çıkmak zorunda olduğu sorunlardandır (Kolukısaoğlu, 2013). Stresin her bireyde aynı etkileri bırakmasından bahsedilemez. Her birey stresi farklı zamanlarda ve farklı biçimleri ile karşılaşabilir. İnsanlar üzerinde stresin etkileri aynı şekilde algılanamaz ve değerlendirilemez (Çökük, 2018). Kişiler içinde bulundukları çevre ile baş edemediklerini hissetmeleri durumunda olumsuz inançlar ve duygular besleyebilmektedir. Birey sosyal ve fiziksel çevrede yaşadığı uyumsuzluk nedeniyle, psikolojik ve bedensel olarak sınırlarının ötesinde gayret harcamaktadır. Aşırı uyarılma ve huzursuzluk ruhsal olarak sınırlarını tehdit edilmesi, kişi üzerinde ortaya çıkabilen bir durumdur (Oral & Ersan, 2017). Bütün bu durumların kontrol edilmesi, etkili bir stres yönetimi için stres kaynaklarının, ona ait sonuçlarının ve stres altındaki

bireyde meydana gelen değişimleri iyi bir şekilde anlamak gerekmektedir (Çakar, 2016). Bu bağlamda literatürde bireylerin stres seviyelerini ölçmek için kullanılan birçok ölçüm aracı bulunmaktadır.

Tüm dünyanın küresel bir afet olarak yaşadığı ve DSÖ'nün Pandemi olarak ilan ettiği hala da günümüzde geçirmekte olduğumuz bu dönemde, bireylerin fiziksel çevrelerine ve streslerine yönelik yapılmış bazı çalışmalar bulunmaktadır. Salgının sürmesi ve olumsuz sonuçlarının bulunması zamanla toplum üzerindeki stres seviyesini artırmaktadır. Stresin tepkilerinde, kaygı bozukluğu ve depresyon belirtileri gibi psikiyatrik tanı boyutuna gelen semptomlar gözlenebilmektedir. “Yeni Koronavirüs Hastalığı” (COVID-19) olarak tanımlanan salgın sonrası Çin’de 7.143 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, %21,3’ü hafif, %2,7’si orta derece ve %0,9’unda yoğun kaygı belirtileri yaşanmıştır. Wang vd. tarafından 1210 katılımcı tarafından yapılan bir çalışmada, Ocak ayı sonu ve Şubat ayı başlangıcında Çin’in farklı şehirlerinde yaşayan bireyler üzerindeki, salgının psikolojik etkilerine bakıldığında, %28.8’inin kaygı belirtileri, %16.5’inin depresyon belirtileri, %8.1’inin stres belirtileri gösterdikleri belirtilmiştir. Rossi vd. tarafından İtalya’da internet üzerinden 18.147 katılımcı ile yapılan anket çalışmasında pandemi ve karantina sürecinin insanların psikoloji sağlığı üzerindeki etkisi bir anket çalışması ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda ankete katılanların %37’sinin travma sonrası stres belirtileri, %22,9’unun uyum bozukluğu, %21,8’inin yüksek algılanan stres düzeyi, %20,8’inin kaygı belirtileri, %17,3’ünün depresyon belirtileri, %7,3’ünün uyku sorunları bozukluğun tanı koymak için olması gereken kesim noktasının üzerinde puanları aldığı gözlenmiştir. Odriozola-Gonzalez vd. (2020) tarafından İspanya’da 3550 yetişkin birey ile internet üzerinden yapılan bir çalışmada katılımcıların %44,1’i depresyon, %37’si stres, %32,4’ü kaygı bozukluğun tanı koymak için olması gereken kesim noktasının üzerinde puanları aldığı gözlenmiştir. Az sayıda yapılan bu çalışmalar bazı psikiyatrik tanıların artacağına işaret etmektedir. Salgın hastalıklar doğası gereği bireyler üzerinde korku ve kaygı bırakarak, insanların günlük yaşantılarındaki ilişkileri de etkilemektedir. Diğer doğa kaynaklı (ör., tsunami, deprem vb.) afetler gibi salgın hastalıklar da afet olarak adlandırılmaktadır ve afet olaylarının birey psikolojisi üzerindeki etkisi gelişigüzel değildir. Aynı zamanda bireyin içinde

bulunduğu koşullara ve afete maruz kalma düzeyine göre verilen tepki değişebilmektedir. Dolayısıyla, bütün afetler gibi geçirmekte olduğumuz pandemi süreci de insanları psikolojik olarak etkilemektedir. Özellikle virüsün yayılma ve bulaşma hızının olabildiğince yavaşlatmaya çalışıldığı bu dönemlerde alınan önlemler stres yaratmaktadır. Söz konusu önlemlerin etkisi kayıp duygusu oluşturmasıdır. Kuşkusuz bu duygular bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır (Işıklı, 2020).

Algılanan stresin ölçülmesi: Literatür taraması: Türkiye’de ve yurt dışında stresi ölçmede kullanılan pek çok ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerden bir tanesi de bu çalışmada kullanılan Algılanan Stres Ölçeğidir.

İnsanların hayatlarını her anlamda etkileyen stresin ölçülmesi ve ölçmek için de kullanılacak aracın geliştirilmesi gerekmektedir. Stresin ölçülmesi yaygın olarak iki şekilde gerçekleşmektedir. Bunlardan birincisi, hayatı meşgul eden olayların bireyin başına gelip gelmediğini değerlendiren ölçüm aracı, ikincisi ise bireyin kişisel olarak stres algısını değerlendiren ölçüm araçlarıdır. İlk ölçüm aracına en sık kullanılan Holmes ve Rahe (1967) tarafından ele alınan Sosyal Uyum Değerlendirme Ölçeği örnek olarak verilebilir. İkinci ölçüm aracına ise en sık kullanılan Cohen, Kamarc ve Mermelstein (1983) tarafından ele alınan Algılanan Stres Ölçeği örnek verilebilmektedir. Monroe (2008) stres ölçme araçlarını değerlendirdiği gözden geçirme yazısında algılanan stresi ölçen ölçüm yönteminin hayat olaylarını ele alan yöntemden daha az ölçüm hatası olduğunu bildirmektedir (Eskin vd., 2013).

Sosyal Uyum Değerlendirme Ölçeği: Stres ya da uyum söz konusu olduğunda çevresel durumlar ön plana çıkmaktadır. Stres ölçümünde sıkça kullanılan ölçekler içerisinde hayat olaylarının varlığını ya da yokluğunu tarayanlar bulunmaktadır. Bu ölçek Holmes ve Rahe (1967) tarafından geliştirilmiştir ve ölçekte 43 hayat olayının son 1 yıl içerisinde yaşanıp yaşanmadığı sorulmaktadır. Puan artışının fiziki sosyal problemler ve psikolojik sorunları da beraberinde getirdiği varsayılmaktadır. Bu tip ölçekler hayat olaylarını, direkt olarak strese neden olabileceği şekilde

değerlendirmektedir (Gençöz, 1994). Her bir madde bireyin devam eden yaşam modelinde önemli bir değişikliğin göstergesi olan ya da yaşam olaylarını içerecek şekilde yapılandırılmıştır. Maddeler, psikoloji veya duygudan ziyade mevcut sabit durumlar üzerinedir (Holmes & Rahe, 1967).

Algılanan Stres Ölçeği: Toplamda 14 maddeden oluşan bu ölçek aynı zamanda Eskin-Harлак vd. tarafından 4 maddelik ve 10 maddelik olmak üzere başka uyarlama işlemine tabi tutulmuştur. Adı geçen ölçek ergenler ve yetişkinler için kullanılmaktadır (Oral & Ersan, 2017). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'ne (2014) göre, insanların stres, depresyon ve duygularıyla ilgili sorunları içeren zihinsel durumlarını açıklamaları istendiğinde son 30 gün içindeki değerlendirmeleri ruh sağlığını doğrulamaktadır.

2.5. Yürümenin faydaları ve yürünebilirlik

Stres yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Strese maruz kalan bireyler fiziksel, ruhsal ve davranışsal olarak sorunlar yaşayabilmektedir ancak kişinin daha kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi için stresin olumsuz özelliklerinden arınması gerekmektedir. Bu nedenle bireyler stresle baş etmelidir. Yaşam kalitesinin artması için bireylerin sağlıklı ve fiziksel anlamda aktif olmaları gerekmektedir aynı zamanda bireylerin yaşam alanları onların ruh sağlıklarını etkilemektedir.

İnsan vücudunun evrimi fiziksel aktiviteye dayanmaktadır. Tarih öncesinde insanlar hayatta kalmak için bolca yürümüşlerdir. Avlanma ve toplanma döneminde yürümeye dayalı aktif yaşam tarzına sahip olmuşlardır. Tarihteki ilk kurulan şehirlerden itibaren farklı ulaşım araçları keşfedilmeye başlanmasına rağmen şehrin bir bölgesinden diğer bölgesine hareket etmek için yürüyüş ana kullanım olmuştur. İnsanın fiziksel aktivitesindeki ana değişiklik 18. Yüzyılda Sanayi Devrimi'nin başlaması ve motorların geliştirilmesi ile başlamıştır. Üretim kapasitesi ve fiziksel ürün alışverişinde bir artış meydana gelmiştir. Daha sonrasında alternatif ulaşımın gelişmesi ve artan kentleşme ile beraber hareketsiz yaşam tarzı II. Dünya Savaşı'na kadar egemen olmaya başlamıştır. Bugünlerde, sanayileşmiş toplumlarda insanlar,

işleriyle ilgili yüksek düzeyde efor harcamakta ve hareketsiz yaşam tarzlarına öncülük etmektedir. Emek tasarrufu sağlayan cihazlar iş hayatlarında ve ev aktivitelerinde insanların yaşam tarzlarını sonsuza kadar değiştirmişlerdir. Yiyeceklerin kolayca bulunabildiği ve arabanın baskın ulaşım şekli olduğu, aktif yaşamdan hareketsiz yaşam tarzına geçiş, hipokinetik hastalıklardan veya obezite, diyabet, hipertansiyon gibi hareketsizlikten kaynaklanan sağlık sorunlarından sorumludur (Zurawik, 2014).

Rapoport (1991), caddeler ile ilgili gerçekleştirdiği çalışmasında caddelerin iki çevresel özelliğini ortaya koymuştur. Bunlardan birincisinde, caddelerin biçimsel/fiziksel özellikleri, ikincisinde ise, caddelerin aktivite (sosyal) ve kullanım yönünden incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. ‘Binalar arasında kalan çizgisel alan’ ve caddeler, işlevsel tanımlaması olmadan yaşayan mekanlar haline gelememektedir. Caddeler ancak bulundukları yerleşkelerin içinde belirli aktivitelerin yapılabilirdiği kamusal sosyal mekân ve fiziksel özellikleri ile bir arada tasarlandığı zaman yaşayan mekanlar haline dönüşmektedir. Bu sebeplerden dolayı çevrenin özellikleri, çevreyi oluşturan bileşenlerin hem birbirleriyle hem de bireylerle ve bireylerin birbirleri ile ilişkileri olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla çevre sadece bireyin aktiviteleri ile fiziki ve sınırları olan bir mekân değildir. Davranış modelinin sosyal özellikleri olan önemli bir parçasıdır (Alpak vd., 2018).

Yürümek insanların günlük hayatlarında kullandıkları en ucuz ve en basit ulaşım biçimidir. Yürümek bireylerin iletişimini artırmakta, ekonomik ve sosyal ilişkilere de olanak vermektedir. Yürümenin insan yaşamında sosyalleşme, sağlık, birleştiricilik ve insan aktivitelerinin artması gibi birçok olumlu etkisi bulunmaktadır (Cervero & Kockelman, 1997). Yürünebilirlik ise, yapılı çevrede yayaaların konforlu ve güvenli şekilde belirli noktalara ulaşmasını sağlamaktadır (Southworth, 2005). Yürümek sağlıklı ve basit bir ulaşım şeklidir. Yürümeyi bir kavram olarak düşündüğümüzde, birçok karmaşık fikir ortaya çıkmaktadır. Örnek olarak fizyologlar için yürüyüş, büyük kas gruplarını harekete geçiren aerobik bir egzersiz iken, sosyologlar için yürüyüş her bireye özgü sosyal bir aktivitedir. Genellikle bedenin fiziksel aktivitesi doğumdan sonra başlar ve bedenin büyümesi fiziksel aktiviteye bağlıdır (Ak, 2018). Sosyal olarak bakıldığında, yürüyüş yapmak ucuz olduğu için en

eşit ulaşım aracı olarak görülmektedir. Yürümek, ortamları medeni şehir ile ilişkilendirmektedir çünkü demokratik şehirler diğer ulaşım kaynaklarına göre toplumda daha fazla erişilebilir imkanlar sağlamakta ve diğer şehirlere göre ön planda tutulmaktadır. (Kayhan, 2019).

Yürüme rekreasyonel bir faaliyet olmanın yanında özünde ulaşımın temel elemanıdır. Kentsel dış mekânda bireylerin yer değiştirme hali, en temel eylem olan ulaşımın basit halidir. Başka insanlarla ve fiziksel çevre ile iletişim kurma durumunda ise, elverişli ve kolay hareket türü olarak “yaya hareketi” karşımıza çıkmaktadır. İnsan ilişkilerinin sağlıklı kurulmasına dayanan kentsel mekandaki yaşam için yaya hareketinin olabildiğince güçlü bir şekilde organize edilmiş olması gerekmektedir. Yaya akışlarının ve hareketlerinin anlamlı ve uygun olması temel bir gerekliliktir. Yaya hareketinin gözetildiği ulaşım ve planlama anlayışındaki kentsel alanların, sosyal işlevleri ön plana çıkmaktadır. Bu tip mekanlar sosyal, fiziksel ve algısal özellikleri bakımından yaya hareketlerine olanak vermektedir. Yürüyüş; stresi, kalp damar hastalıkları gibi pek çok olumsuz duygu ve hastalığa karşı iyileştirici bir eylem olarak önerilmektedir. Yürümenin faydaları şu şekilde özetlenebilmektedir:

- İnsan ve insan aktivitelerinin zenginlik kazanması;
- Bireyin mekânı farklı bakış açısı ile algılayabilmesi;
- İnsan sağlığı üzerindeki etkisi;
- Sosyalleşme, sosyal hayatta birleştirici role sahip olması;
- İnsanın kullanabileceği çevreye az zarar veren ve ucuz ulaşım biçimi olması vb.

Günümüzde Türkiye’de yeni yapılan konut mekanlarının otomobillere bağımlı düzene doğru ilerlediği görülmektedir. Bu yapılan yeni düzenlemede yürümenin bir ulaşım biçimi ve bir parçası olarak ele alınması gerekmektedir (Halu, 2010). Literatürde yürüme ve yürümeyi destekleyen mekanlar tasarlamaya yönelik çalışma başlıkları şu şekildedir:

Sağlık: Halk sağlığı araştırmacıları dört tür fiziksel aktiviteyi kabul etmektedir. Rekreasyon amaçlı yürüyüş, en yaygın fiziksel aktivitedir ve günlük hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Faydalı fiziksel aktivite, bir hedefe ulaşmak için yürüme anlamına gelirken, rekreasyonel fiziksel aktivite ise, egzersiz ve kişinin normal iş görevleri, mesleği ile ilişkili olanın dışında ulaşım ile gerçekleştirilen fiziksel aktiviteyi ifade etmektedir. Her iki yürüyüş türü de tasarımcılar için önemlidir, çünkü günlük aktivitelerin bir parçası olarak en çok mahallede yürüyüş gerçekleşmektedir. Fiziksel aktivite yaşam ve sağlık kalitesinin iyileştirilmesi ve ölüm risklerinin azaltılması ile ilişkilendirilmiştir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler kardiyovasküler hastalık (örn., Felç, kalp krizi), kolon kanseri ve insüline bağımlı olmayan diyabet (örn., Hipertansiyon, yüksek tansiyon) gibi önde gelen kronik hastalık geliştirme riskini azaltmaktadır. Aynı zamanda beslenme ile uyumlu yapılan fiziksel aktivitenin popülasyondaki obezite ve fazla kilo oranlarının azalmasına katkı sağladığı da kabul edilmektedir (Baran vd., 2009).

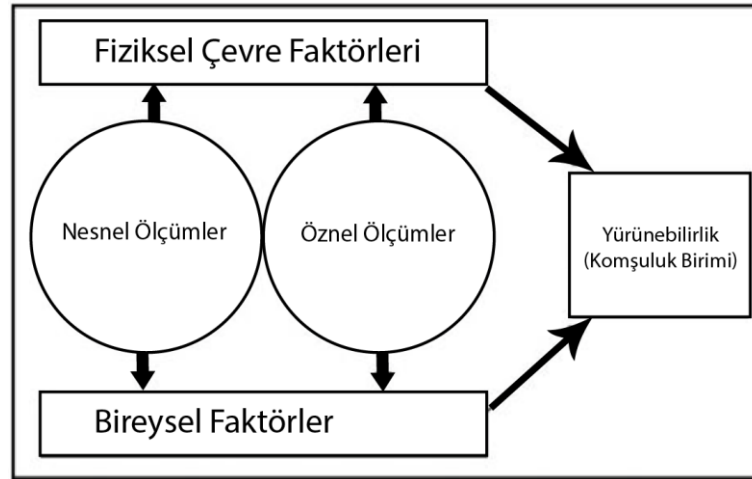
Sosyalleşme: Teorik olarak yaya odaklı, karma kullanımlı mahallelerin, sakinlerin etkileşime girmesine olanak sağladıkları için sosyalleşme düzeyi, gelişmiş sosyal bağlara sahip olması beklenmektedir. Komşularla olan iletişim, kısa sürede olan selamlaşma ya da sadece el sallamak gibi eylemler, insanlar ve yaşadıkları yerler arasında bir güven duygusu ve bağlantı duygusunu teşvik etmeye yardımcı olmaktadır. Bu gündelik temaslar mahalle dükkanları, yerel parklar olabilmektedir. Birçok bölge sakini için, bu tür temasların rahatlatıcı bulunduğu ve yakınlık duygunu yarattığı öngörülmektedir (Leyden, 2003).

Ulaşım: Amerika Birleşik Devletleri'nde 1990 yılında yapılan araştırmaya göre, seyahatlerin %9'u yaya olarak, %84'u araba ile yapılmıştır. İsveç'te ise seyahatlerin %39'u yürüyerek yapılırken, %36'sı arabayla yapılmıştır. Almanya ve Hollanda'da bisiklet ve yürüyüş yaşla beraber artmakta ve 75 yaş üstü insanların seyahatlerinin yarısından fazlasını oluşturmaktadır. Bu durumun aksine 75 yaş üstü Amerikalılar için 2000 yılında seyahatlerin sadece %6'sı yürüyerek yapılmıştır (Southworth, 2005). Türkiye'de ise, İstanbul'da gerçekleştirilen bir araştırmada günlük seyahatlerin %24'ünün otobüsle, %23'ünün ise yürüyerek yapıldığı görülmüştür (Türkoğlu vd., 2008).

Yürünebilirlik, kentin karmaşık yapısını bütüncül yaklaşımlarla ele alan yöntemlerden biridir. Yürünebilir ölçütlere sahip bir kent daha çekici, daha sosyal ve daha canlı bir yer haline gelmektedir. İlk bakıldığında yürüme eylemi, fiziksel olarak bir yerden başka bir yere ulaşmanın masrafsız ve basit bir yöntemi olmakla birlikte sadece ulaşım anlamında önemli değildir. Aynı zamanda sokak dokusuna, yaya olanaklarına ve kentlinin karakterine göre şekil alan bir eylemdir. Yürünebilir bir kentte yaya ve araç kullanımı dengesi çok önemlidir. Yaya mekanları herkes için eşit olmalıdır. Yaşlılar, çocuklu ebeveynler, engelliler ve diğer tüm insanların kullanım eşitliği açısından yaya yolları; yaya geçitleri, kaldırımlar, ağaçlar ve sokak mobilyaları bakımından tam donanımlı olmalıdır (Nazifoğlu, 2016).

2.5.1. Yürünebilirliği etkileyen bileşenler

Pikora, Giles-Corti, Bull, Jamrozik ve Donovan (2003), Şekil 2.5'de yürünebilirliği etkileyen bileşenleri ikiye ayırmaktadır. Birincisi kentsel yapı ve çevrenin fiziksel ölçütleri, ikincisi bireysel tepkilerdir. Aynı zamanda bu faktörlerin yürünebilirlik üzerindeki sonuçlarının belirlenmesi için hem nesnel hem de öznel ölçümlere başvurulması gerektiğini belirtmektedir (Tekel & Görür, 2016).

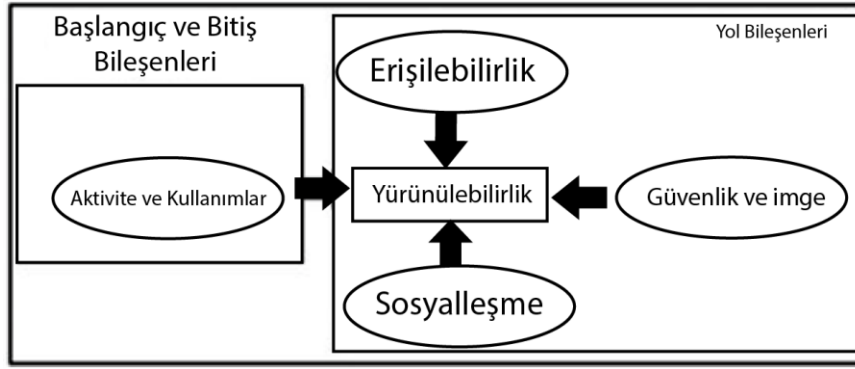


Şekil 2. 5 Yürünebilirlik “Yürünebilirlik Kavramı ve Yürünebilirliği Etkileyen Temel Faktörler”. A. Tekel, & N. Görür, 2016. Gazi Üniversitesi Mimarlık Fakültesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü, Ankara, 207-215.

“Bir yeri yürünebilir kılan nedir?” sorusuna, Yin (2013), “yürüme amaçlı yapılan yolculukların başlangıç ve bitiş noktası ile bu noktaları birbirine bağlayan güzergahın (rotanın/izin) özelliğidir” (Yin, 2013) şeklinde yanıt vermiştir. Yin’e göre yürünebilirlik, yapılı ve sosyal çevre özelliklerine göre iki ana bileşenle modellenmiştir. Şekil 2.6’da görüldüğü gibi dört alt kategori ve iki ayrı grup altında göstermiştir. Bunlar, başlangıç-bitiş bileşenleri ve yol bileşenleri olarak:

- Aktivite ve kullanımlar,
- Erişilebilirlik,
- Güvenlik ve imge,
- Sosyalleşme.

Bu dört kategori, insanların bir mahallenin çevresel, fiziksel ve sosyal özellikleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu yansıtmaktadır (Yin, 2013).



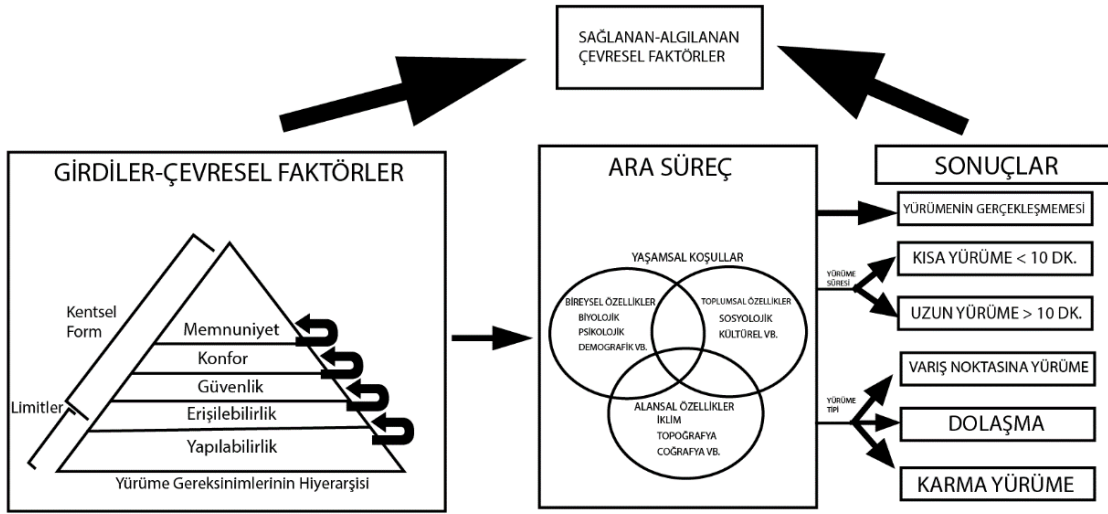
Şekil 2. 6 Yürünebilirlik Bileşenleri “Assessing Walkability In The City Of Buffalo: Application Of Agent-Based Simulation. Journal Of Urban Planning And Development” L. Yin, 2013. 139(3), 166-175.

Pikora vd. (2003) tarafından oluşturulan kavram şemasından yola çıkarak, Maghelal ve Capp’ın (2011) çalışmasında geliştirilen göstergeler incelenmiştir. Literatürdeki araştırmalar gözden geçirilerek yürünebilirliğin ölçülmesi için gerekli olan değişkenler tanımlanmıştır. Bu tanımlamaya göre değişkenler, özgün (distinctive), öznel (subjective) ve nesnel (objective) olarak sınıflandırılmıştır. Çalışmada kullanılan göstergeler yapıyı çevrenin fiziksel elemanlarına, yürünebilirlikle bağlantılı olarak gruplandırılmıştır (Özalp, 2016). Bunlar;

- Kalite (konfor ve güvenlik)
- Yoğunluk (demografik özellikler)
- Çeşitlilik (arazi kullanımına bağlı detaylar)
- Tasarım (kaldırım, taşıt yolu, mesafe) olarak sıralanmıştır.

Crane ve Boarnet, yürünebilirliği etkileyen faktörleri, sosyal etmenler ve fiziki etmenler olarak ikiye ayırmıştır. Sosyal etmenlerin, bireyin yürümeyi tercih etme ya da etmemede; fiziki etmenlerin ise, yürümeyi tercih eden kişiler üzerinde yürüme isteğini arttırmada etkili olduğunu belirtmektedir (Boarnet & Crane, 2001). Alfonza (2005) da teorik ve çok katmanlı bir model ortaya koyan bir çalışmada yürünebilirliği etkileyen faktörleri, ara süreç ve çevresel faktörler olarak ikiye ayırmıştır. Çevresel faktörler olarak adlandırdığı model, bireylerin yürümeye karar vermelerini etkileyen parametreleri ortaya çıkardığı model, Maslow’un (1954)

bireylerin motivasyonu doğrultusunda şekillenen hiyerarşisine dayandırılmıştır. Alfonzo bu modelinde, yürümenin ihtiyaçlarını ortaya çıkararak bunu yürünebilirliği etkileyen faktörlerle birleştirmiş ve yürüme sonuçlarının şekillenmesini incelemiştir. Şekil 2.7’de gösterildiği gibi yürüme süresi modelde 10 dakikayı esas alarak, uzun yürüme ve kısa yürüme şeklinde değerlendirilmiştir (Alfonzo, 2005).



Şekil 2. 7 Yürüme İhtiyaçları Hiyerarşisi “To Walk Or Not To Walk? The Hierarchy Of Walking Needs. Environment And Behavior”, M. Alfonzo, 2005. 37(6), 808-836.

Alfonzo (2005), yürüme ihtiyaçları hiyerarşisini, bireylerin yürümeye karar vermelerini etkileyen çevresel değişkenler bağlamında değerlendirmektedir. Alfonzo’nun önerdiği yürüme ihtiyaçları hiyerarşi modelinde çevresel faktörlerin en alt kademesinde “yapılabilirlik” bulunmaktadır. Yürüme aktivitesinin gerçekleşmesi için ilk olarak bireyin yürümeyi istemesine neden olacak durumların ortaya çıkması gerekmektedir. Bireyin sorumlulukları, zamanı ve hareketliliği yürüme eyleminin şekillenmesini belirlemektedir. Bu hiyerarşinin ikinci basamağında erişilebilirlik yer almaktadır. Yaya mekanlarının kalitesi, kullanımlar arası bağlantılar ve yürüme alt yapısı erişilebilirliği etkilemektedir. Erişilebilirlik, belirli bir sürede ulaşılacak nokta çeşitliliğini içine almaktadır. Belirli süreler içinde toplu ulaşım alanlarına, rekreasyon alanlarına ve konut dışı kullanımlara erişim yürünebilirliği pozitif yönde; nehirler, dışa kapalı konut grupları vb. elemanların sürekliliğinin bozulması,

yürünecek aksın bölünmesi erişilebilirliği negatif yönde etkilemektedir. Güvenlik, bireyin suçtan korunması anlamına gelmektedir. Konfor, uygunluk ve yayaya yürürken kolaylık sağlayan çevresel faktördür. Memnuniyet, bir alanın yürüyüş için ne kadar ilgi çekici ve keyifli olduğunu ifade etmektedir. Ara süreçteki, bireysel özelliklerde bulunan biyolojik, psikolojik ve demografik; toplumsal özelliklerde bulunan sosyolojik ve kültürel; alansal özelliklerde bulunan iklimsel, topoğrafik ve coğrafik veriler yürünebilirliği etkilemektedir. Yürünebilirliğin gerçekleşmesinde yürüme mesafesindeki bölgeler (kafeler, dükkanlar, rekreatif faaliyetler vb.) ve bölgelerin çeşitliliği önemli rol oynamaktadır. (Tekel & Görür, 2016).

Şekil 2.8’de Alfonzo’nun (2005) önerdiği hiyerarşi modelindeki yürünebilirliği etkileyen ara süreçler özetlenmektedir. Yürüme ihtiyaçları hiyerarşisine göre, girdiler-çevresel faktörlerin sağladığı yürüme gereksinimleri ile yaşamsal koşulları oluşturan ara süreç, yürümenin gerçekleşmesini, yürüme süresini ve yürüme tipini belirlemektedir.

İNSANIN ALGI SINIRLARI KOŞULLARI	ETKENLER	DEĞİŞKENLER
BİREYSEL ÖZELLİKLER	Psikolojik veya bilişsel etkenler Demografik etkenler Biyolojik etkenler	Subjektif normlar Algılanan davranış kontrolü Alışkanlıklar Kişisel yarar Fiziksel aktiviteden zevk alma Bilinç Yaş Cinsiyet Nüfus yapısı Ağırlık
TOPLUMSAL ÖZELLİKLERİ	Sosyo-ekonomik etkenler Kültürel etkenler	Sosyal çevrenin desteklenmesi Hane halkı büyüklüğü Eğitim durumu Mesleki dağılım Doğum yeri Yürümenin kabul edilebilirliği
ALANSAL ÖZELLİKLERİ	İklim Bitki örtüsü Topoğrafya	Sıcaklık Yağış Rüzgar Eğim

Şekil 2. 8 Yürüme İhtiyaçları Hiyerarşisinin Ara Süreçleri (Alfonzo, 2005)

Southworth (2005) ise, yapılı çevrede yürümeyi teşvik eden ve destekleyen değişkenleri,

- Rotanın fiziksel kalitesi, peyzaj, aydınlatma, kaldırım ve işaret levhaları,
- Hem trafik hem de suça dayalı güvenliğin sağlanmış olması,
- Farklı ulaşım sistemleri ile bağlantı (metro, otobüs vb.),
- Hem kentsel hem de yerel ölçekte rotanın bağlanabilirliği,
- Rotanın bağlamı, yapılı çevrenin görsel anlamda ilgi çekmesi, hacimsel ölçek vb.,
- Yerel hizmete dayalı farklı ve yoğun alan kullanımlı dokular şeklinde sıralamıştır (Southworth, 2005).

Amerikan Planning Association, (APA) (2007), yürüme eylemini etkileyen parametreleri,

- Karma alan kullanımı,
- İnsan ölçeğinde tasarım,
- Yolların bağlanması,
- Caddenin fiziksel yapısı,
- Yaya yollarının fiziksel yapısı,
- Daha eski yerleşim birimleri ile uyumlu şekilde olması olarak sıralamıştır (APA, 2007).

Yürünebilirlik mekânın algısal niteliğini etkilemektedir. Ewingand ve Handy (2009) mekânın algısal niteliğini altı temel başlık altında incelemektedir. Bu başlıklar;

1. Zihinde Canlandırma
2. Okunabilirlik
3. Kapalılık
4. İnsan ölçeği
5. Saydamlık
6. Bağlantılar
7. Karmaşıklık (Ewing & Handy, 2009).

1. *Zihinde Canlandırma*: Bir mekânı unutulmaz ve hatırlanabilir yapan niteliklerdir. Referans noktaları ve tarihi yapılar zihinde canlandırmayı kolaylaştırmaktadır.

2. *Okunabilirlik*: Bir mekânın okunabilir olması yön bulmayı kolaylaştıran yaya yollarının ve sokakların, referans noktası olacak elemanların varlığı ile artırılabilir. Mekanların okunabilir olması, üçüncü boyutta mekanların fiziksel elemanların ve mimari bileşenlerin fark edilebilmesine, ikinci boyutta ise kurgusuna ve karmaşıklık derecesine bağlıdır.

3. *Kapalılık*: Mekânı çevreleyen yapıların bütün olarak okunması kapalılığın sağlanması için yeterlidir. Mekanları tanımlayan dikey elemanların ve bu dikey elemanlar arasındaki yatay boşlukların oranları kapalılık kalitesini belirlemektedir. Bu boşluğun düzendeği açısı minimum 30 derece olmalıdır. 30 dereceden düşük açılarda mekân kapalılık oluşmamakta ve 45 dereceden büyük ise açı, klostrofik kapalı alanlar oluşmaktadır.

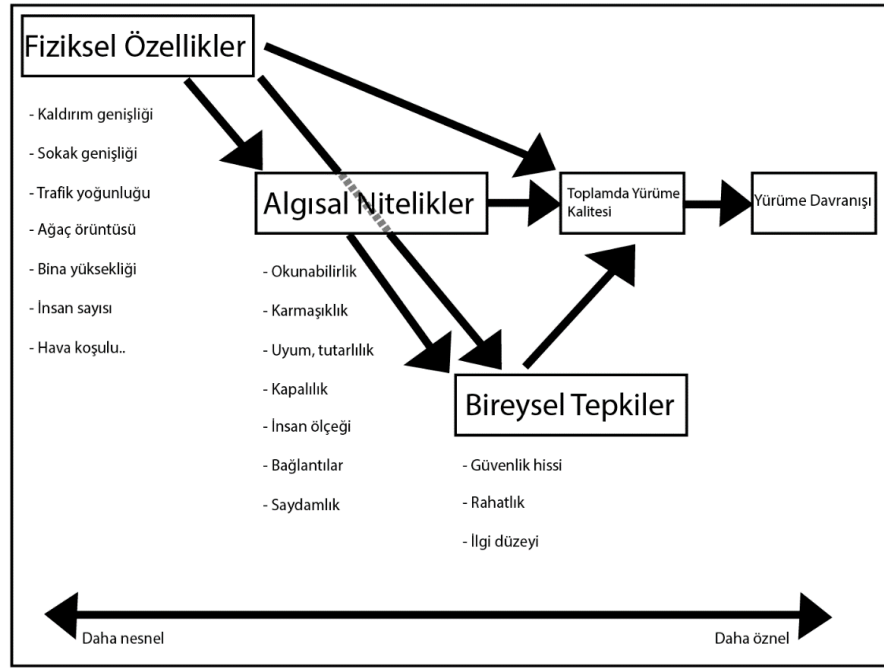
4. *İnsan Ölçeği*: Yapılı çevrede insan ölçeği birçok değişkene bağlı olduğu için net bir ölçü ile ifade edilememektedir. Lucic (1995), yürüme kalitesi ile bağlantısı bulunan insan ölçeğini etkileyen değişkenleri iki gruba ayırmıştır. Bunlardan birincisi sokağı çevreleyen yapıların yüksekliği, sokağın uzunluğu ve sokağın genişliği; ikinci ise mekânı bölen öğeler (peyzaj öğeleri, kent mobilyaları), cephe düzenlemeleri, sokak tipleri (kıvrılan, daralan) şeklindedir.

5. *Saydamlık*: Sokaktan ya da sokağın köşesinden, başka bir kamusal alanın girişinden, bu mekandaki aktivitelerin potansiyel kullanıcılar tarafından algılanabilir ve görülebilir olmasını ifade etmektedir. Pencerele, bina girişleri, avlular, kapılar ve peyzaj elemanları bu saydamlığı etkilemektedir.

6. *Bağlantılar*: Hareket kolaylığının bir ölçümü olarak ifade edilmektedir. Mekânın bağlantılarını geçirgenlik derecesi belirlemektedir. Geçirgenlik de fiziksel ve görsel olarak ayrı iki şekilde irdelenmektedir. Fiziksel geçirgenlik, çevrenin içinde hareket edebilme durumu, görsel geçirgenlik ise çevrenin içinden geçen rotaların görülmesidir.

7. *Karmaşıklık*: Bir mekandaki görsel zenginliği ifade etmektedir ve fiziksel çevredeki çeşitlilik ile ölçülmektedir. Kent mobilyaları, tabelalar, bina çeşitleri mekânı zenginleştiren öğeleri oluşturmaktadır (Tekel & Görer, 2016).

Ewing & Handy (2009), Şekil 2.9’da yürünebilirliği etkileyen bileşenleri sırasıyla fiziksel özellikler, mekânın algısal nitelikleri, bireysel tepkiler olmak üzere 3’e ayırmıştır. Fiziksel özellikler kaldırım genişliği, sokak genişliği, trafik yoğunluğu, ağaç örüntüsü, bina yüksekliği, insan sayısı ve hava koşullarıdır. Algısal nitelikler okunabilirlik, karmaşıklık, uyum-tutarlılık, kapalılık, insan ölçeği, bağlantılar ve saydamlıktır. Bireysel tepkiler ise güvenlik hissi, rahatlık ve ilgi düzeyidir.



Şekil 2. 9 Yürüme Davranışını Etkileyen Faktörler “Measuring The Unmeasurable: Urban Design Qualities Related To Walkability”, Journal Of Urban Design, R. Ewing, & S. Handy, 2009.14(1), 65-84.

2.5.2. Yürünebilirlik ve sağlık ilişkisi

Yürünebilir yerler ticaret, konut ve kurumların bir arada bulundukları, aynı zamanda bisikletlilerin rahat olduğu ve toplu taşımının etkin kullanıldığı, insanların etkileşime girebildiği, sosyal bağların güçlü olduğu ve güvenli olan mekanlardır (Victor & John, 2014). Kentliler işe ve okula gitmek, alış-veriş yapmak, gezinmek ve hava almak gibi isteğe bağlı ihtiyaçlar dahilinde yürünebilir çevrede karşılanmalıdır. Güvenli, sürdürülebilir, canlı ve sağlıklı şehirler vizyonuna ulaşmak için acil bir hale gelmiştir. Kent sakinlerinin günlük aktiviteyle bağlantılı olarak mümkün olduğunca yürümeye davet edilmelerini sağlamak için şehir çapında güçlü hedefler belirlenmiştir.

Çünkü yürümek günlük aktivitelerin bir parçası olabiliyorsa, sağlıklı bir şehir arzusu da önemli ölçüde orantılı olarak güçlenmektedir. Halk sağlığı sorunları günümüzde de hızlı bir büyüme göstermektedir çünkü dünyanın birçok yerinde nüfusun büyük kısmı ulaşım için araba kullanmakta ve bu durum bireylerin hareketsiz kalmasına sebep olmaktadır. İnsanları yürümeye davet eden bir şehir kısa yürüme mesafeleri, kamusal alanları ve çeşitli kentsel işlevler sunan makul derecede uyumlu bir yapıya sahip olmalıdır. Bu unsurlar güvenlik hissini artırmaktadır ve bu sürdürülebilirlik için önemli bir husustur. Davetkar ve canlı şehir kendi başına bir hedef olabilirken, aynı zamanda bir şehri güvenli, sürdürülebilir ve sağlıklı kılan hayati nitelikleri kapsayan bütünsel şehir planlamasının başlangıç noktasıdır.

Fiziksel aktivitesi fazla olan bir toplumun sağlık harcamalarında azalmalar olduğu kabul edilmektedir. Ülkemizde 2002-2004 yılları arasında Türkiye Hastalık Yüğü Çalışmasında fiziksel hareket alışkanlığının yeterli olması durumunda kalp hastalığına bağlı ölümlerin önlenileceğı bildirilmiştir. Sağlık Bakanlığı tarafından yürütölen bir çalışmada, Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde seçilen yedi farklı ilde, otuz yaş üzeri bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları sorgulanmıştır. Bireylerin %3,5'i düzenli olarak (haftada 3 gün) fiziksel aktivite yaptıklarını beyan etmişlerdir. Çocuklarda ise bilgisayar ve TV başında geçirilen zamanın artması ile fiziksel aktivitenin düştüğü bilinmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2010).

Dünya Sağlık Örgütü'nün son raporlarına göre dünya üzerinde obezite ve aşırı kilo artmakta özellikle de gençleri ve çocukları çok fazla etkilemeye başlamaktadır. Genel olarak, yetişkin nüfusun yaklaşık %13'ü obezite kategorisindedir. Dünyadaki ergen nüfusunun %80'inden fazlası fiziksel olarak pasiflerdir. Dünya Sağlık Örgütü Üye Devletleri 2025 yılına kadar yetersiz fiziksel aktiviteyi %10 oranında azaltmayı ön görmektedir. Fiziksel aktivitenin sağlık için önemli yararları bulunmaktadır. Kanseri, diyabet ve kalp-damar hastalıkları gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine katkı sağlamaktadır. Yetersiz olan fiziksel aktivite, dünya çapında ölüm riskini artırmaktadır. Orta düzeyde ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin ise hem bireylerin obeziteden korunması için hem de bireylerin ruh sağlığını iyileştirmesi açısından faydaları bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin azlığı ile artan sağlık sorunları

beraberinde yürünebilirlik kavramını da getirmektedir ve bu kavram sadece gelişmiş ülkelerde değil aynı zamanda gelişmekte olan ülkelerde de bir konu haline gelmektedir. Sağlık üzerinde yürünebilirliğin artan önemi, yürünebilir ortamların kentsel planlamada yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini doğurmaktadır. Yürünebilir alanlara yönelik çalışmalar ABD’de sağlık sorunlarından sonra önemli bir konu haline gelmiştir. Ülkemizde de Sağlık Bakanlığı tarafından “Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele Programı ve Ulusal Eylem Planı” başlatılmıştır. Bu programda fiziksel aktivitenin artırılması ile ilgili tedbirlerin alınması önemli hedefler olarak belirtilmiştir (Demir, 2019).

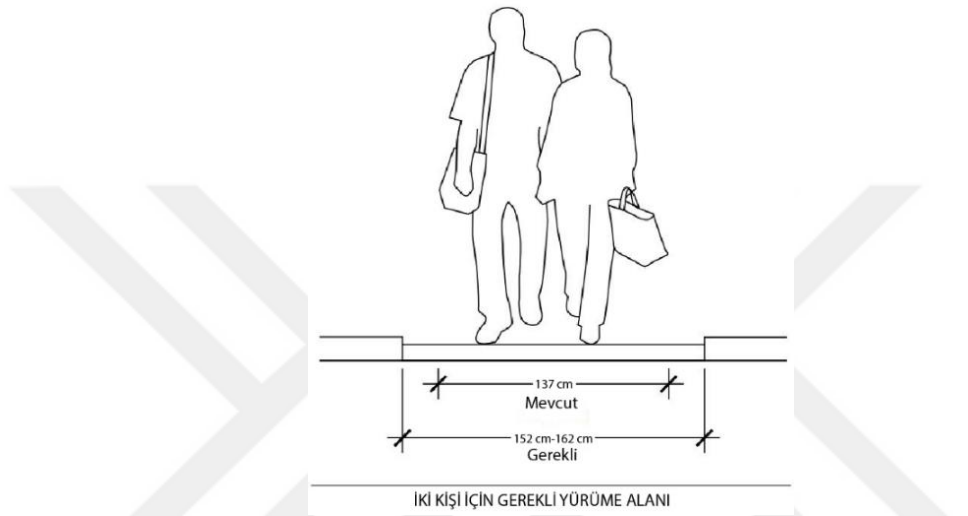
Fiziksel aktivite ve yürüyüşü etkileyen faktörler genel olarak;

1. Arazi kullanımı
2. Yaya kullanımına uygunluk
3. Taşıt güvenliği
4. Güvenlik
5. Mekânsal estetik olarak öne çıkmaktadır.

1. *Arazi kullanımı:* Bir kişinin yürüyerek 10-20 dakika içerisinde maksimum 800 m uzaklıktaki erişim yerlerine gidebilmesi gerekmektedir. Caddeler üzerinde görülen boş alanlar, yeşil alanlar, mekandaki doluluk boşluk oranları ve görülen binalar dokuyu algılamamıza yardımcı olmaktadır. Yürürken görülen cadde ve sokaklar kullanıcıların ilgisini çekmelidir. Görsel olarak yürünen çevrenin çekici olması, ticari vitrinlerin varlığı, saydam cephelerin çokluğu yürüyüş yapan birey için o mekânı hissetmesine olanak vermektedir.

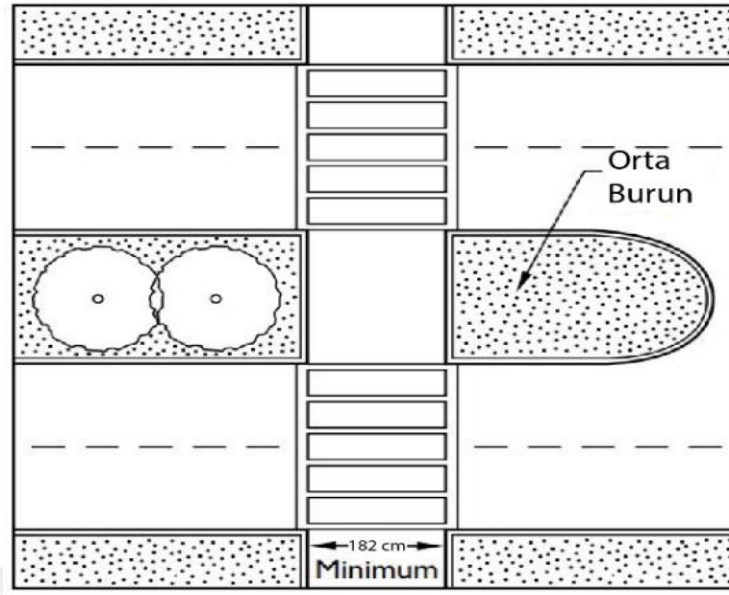
2. *Yaya kullanımına uygunluk:* Yürümeyi sosyal bir eylem olarak ele alırsak iki kişinin yan yana yürümesi ve engelsiz bir alana ihtiyaç duyması halinde en az 150 cm gerekmektedir (Şekil 2.10). Yaya olanaklarına bakıldığında taşıt trafiğine kapalı sadece yaya kullanımına açık yollar ya da belli saatlerde taşıt trafiğine kapalı yollar olarak belirlenmektedir. Yüksek düzeyde gelişme gösteren ülkelerde yaya

sürekliliği sağlanırken Türkiye’de birbirinden kopuk ve sürekliliği olmayan yaya yolları yer almaktadır. Kaldırımlar taşıt yolunun her iki yanında engelleyici bariyer olmadan sürekli ve bakımlı olarak tasarımın yapılması gerekmektedir. Kaldırımın yüzey kalitesi ve malzemesi yürüyüşü etkilemektedir. Yürüyüşü zorlaştıran eğimler yayayı yoran fiziksel unsurlardır. Tasarım yapılırken yürüyüş aktivitesinin devamlılığı sağlanmalı ve konfor artırıcı öğeler kullanılmalıdır.



Şekil 2. 10 İki Kişi İçin Gerekli Yürüme Alanı “Planning And Urban Design Standards”.
Apa. 2007. In F. R. Steiner And K. Butler (Eds.), New Jersey: Wiley Graphic Standards Series.

3. *Taşıt güvenliği:* Trafik güvenliği için yaya geçitlerinin uygun bölgelere tasarlanması, engellerin göz önünde bulundurulması, geçiş sürelerinin düzenlenmesi gibi unsurlar uygun şekilde tasarlanmalıdır. Taşıt yoğunluğu yolların kesişim sıklığına, iş çıkış zamanlarına, hafta sonuna, çekim merkezlerinin yakın olmasına göre değişebilmektedir. Karşıya güvenle geçilmesi için çeşitli uyarıcılara ihtiyaç duyulmaktadır (Şekil 2.11).



Orta refüj, geniş caddelerde yayalar için ek koruma sağlar.

ORTA REFÜJ

Şekil 2. 11 Orta Refüj “Planning And Urban Design Standards”. Apa. 2007. In F. R. Steiner And K. Butler (Eds.), New Jersey: Wiley Graphic Standards Series.

4. *Güvenlik:* Bireylerin güvenli hissettikleri sokaklar ve caddeler, yürüme eylemini gerçekleştirmeye teşvik etmektedir. Bu durumda sokaklar yaşayan ve canlı mekanlara dönüşmektedir. Günün her saatinde mekanlar haline gelecek aktivitelerin olması yayalara güven hissi vermektedir. Peyzaj çalışmaları ve bakımı düzgün yollar güvenlik algısını etkilemektedir. Görüş açısının açık olması ve konut dokusunun fazla olduğu bölgeler güvenlik hissini artırmaktadır.

5. *Mekansal estetik:* Cadde ve sokaklarda uyumlu, estetik ve mimari açıdan ilgi çekici binaların olması yürüyüş yapan bireyi görsel olarak etkilemektedir. Cephe malzemesi, tarihi değere sahip binalar ve kütle büyüklüğü estetik olarak değerlendirilmektedir. Açık görüş yürüyüş alanları, doğal eğimden görülen manzaralar, çevrenin iyi düzenlenmesi gibi unsurlar yürüyüşü tercih etme sebebi olabilmektedir. Aksine kırık camlar, sıvasız boyasız dış cepheler görüntü kirliliği oluşturarak perspektif açısından olumsuzluklar yaratmaktadır (Demir, 2019).

2.6. Yürüyüş davranışının ölçülmesi

Yürünebilirlik algısı, bireylerin yürüyüş aktivitelerini gerçekleştirirken kişisel olarak ne hissettikleri anlamına gelmektedir (Lee vd., 2017). Yürünebilirlik konusu 1970’li yıllardan itibaren sürdürülebilirliğin mimarlık ve kentsel planlama kapsamında odak konularından birisi olarak araştırılmaya başlanmıştır. Yürünebilirliği tartışmanın temel amacı, kentleri ve şehirleri daha yaşanabilir ve insan dolu hale getirmek olmuştur. Yapılı çevrenin değerlendirilmesi için birden fazla yöntem bulunurken, yürünebilirliğin tek bir tip ölçümü hala yoktur. Araştırmacılar araştırma çalışmalarında, nesnel ve öznel değişkenleri kullanarak sokaklardan mahalle düzeylerine kadar farklı coğrafi ölçeklerde yürünebilirliği ölçmeye çalışmaktadırlar (Biernecka-Lievstro, 2014; De Cambra, 2012). Yürünebilirliğin ölçülmesi veya değerlendirilmesi birkaç yöntemle yapılmaktadır: Denetim araçları, kontrol listeleri, envanterler, ölçekler ve anketler. Bu yöntemlerden birisi aracılığıyla araştırmacılar değişkenlerin yardımıyla seçilen vakaların yürünebilirliklerini ölçebilmektedirler (Cambra, 2012). Yürünebilirlik algısı literatürde objektif ve sübjektif olarak iki şekilde değerlendirilmektedir. Öznel yani sübjektif ölçümler, mahalle sakinlerinin mahalleye ilişkin algılarını soran anketler aracılığıyla yaygın olarak değerlendirilmektedir. Objektif özellikler planlama ve erişilebilir kentsel tasarım için önem taşımaktadır. Nesnel yani objektif ölçümler, fiziksel çevrenin değerlendirilmesi, eğitilmiş araştırmacılar ve CBS (coğrafi bilgi sistemi, GIS: Geographic Information Systems) yolu ile yapılan saha denetimlerine dayanmaktadır. Geçmiş araştırmalar mahalle memnuniyetini açıklarken mahalle özellikleri açısından öznel değerlendirmelerin nesnel ölçülerden daha önemli olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu nedenle mahalle araştırmalarında hem objektif hem de sübjektif ölçümlerin yer verilmesi önemlidir (Lee vd., 2017).

2.6.1. Yürünebilirliğin objektif ölçümleri

Yürüme davranışı, kent ve birey arasında bağ kurmaktır. Bireyin kentsel alana karşı duyduğu memnuniyet, o kentsel bölgenin ne kadar ilgi çekici ve keyifli olduğunu ifade etmektedir. Memnuniyetleri sağlamak ve kentsel bölgeleri yürünebilir hale getirmek için literatürde bazı fiziksel özelliklerin önemi vurgulanmıştır. Fiziksel çevre özelliklerinin kullanıcı tecrübesi ve deneyimi geliştirdiği ve yürüyüşü artırdığı tespit edilmiştir (Akçam, 2019). Fiziksel olarak yürünebilir mahalleler daha iyi algılanmakta, mahalle kullanıcılarını olumlu etkilemekte ve ortaya çıkan algı sayesinde mahalle kullanıcılarına teşvik edilmekte ve sosyal çevreye katkı sağlamaktadır (Wood vd., 2010).

Çevresel algı nitelikleri kullanılarak fiziksel aktivite ve fiziksel çevre üzerine araştırmalar yapılmıştır ve sonucunda fiziksel aktivitenin nesnel çevre özellikleriyle ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Gebel vd., 2009). Ewing vd. (2006), sokak genişliği, kaldırım genişliği, yeşil alan varlığı, trafik yoğunluğu, insan sayısı, iklim ve bina yüksekliği gibi fiziksel özelliklerin yürüme kalitesi ve algısal nitelikleri etkilediği bunun sonucunda da bireylerin rahat, memnun ve güvenli hissettiklerini belirtmiştir (Ewing vd., 2006). Jun & Hur (2015), Sosyal çevre ve yürünebilirlik algısı arasındaki ilişkiyi ölçmek için bazı değişkenler kullanmıştır. Bunlar; yürüyüş yolları, çeşitli hizmetlere yürüyerek erişim, mahalle yoğunluğu, karma arazi kullanımı ve bütün bunların algılanma derecesidir (Jun & Hur, 2015). Park (2008) tarafından ABD'nin Berkeley kentinde yapılan bir çalışmaya göre, kamusal alanlarda güvenlik duygusu çok önemlidir. Olması gerekenden daha hızlı hareket eden araçlar nedeniyle sokak etkinliklerinde ve sosyal etkileşimde azalma olmuştur ve bu nedenle mahallelerin yaşanabilirliği olumsuz olarak etkilenmiştir. Gatersleben & Uzzell (2007) tarafından İngiltere'de Surrey Üniversitesi'nde yapılan çalışmaya göre, mahalle kullanıcıları için memnuniyetsizliğin ana kaynakları; kötü ve yetersiz manzaralar, güvensizlik hissi, kirlilik, tehlike ve genişletilmiş yollar olarak ifade edilmektedir (Gatersleben & Uzzell, 2007).

Teknolojinin sağladığı imkanlar doğrultusunda gelişen nesnel ölçüm yöntemleri bütün araştırmacılara kolaylık sağlamaktadır ve kesin veriler elde edilebilen, güvenilir sonuçlar sağlamaktadır (Dueker vd., 2014). Pedometre, akselerometre gibi taşınabilir aletler ile fiziksel aktivitenin şiddetini ve süresini belirlemek mümkündür. Küresel konumlandırma sistemi (KKS) olarak bilinen diğer adıyla Global Positioning System (GPS) aygıtları ile yürünen bölgenin koordinatlı konumu da belirlenebilmektedir. Bu sayede bireylerin beyanlarına ihtiyaç kalmadan yürüyüş şiddeti, hızı ve yürünen bölgenin konumu bir araya gelerek yürüyüş haritaları elde edilmektedir. Bu haritalar kişisel gözleme bağlı değildir. Bu yüzden yürünen bölge hakkında algısal ya da fiziksel bilgi vermemektedir. Hem katılımcıların beyanlarına dayalı hem de aktivite gözlem monitörü ile toplanan verileri eşleştiren ve çalışmalar da bulunmaktadır (Çubukçu vd., 2017). Ancak bu şekilde yapılan izlemelerde de bireylerin yürüdükleri güzergahlara ait algıladıkları değerlendirmeler hakkında veri toplanamamaktadır. Belirli mekansal özelliklerin yürüyüş üzerindeki etkilerinin sorgulanması için dijital ortamların kullanılması önerilmektedir. Örnek olarak, Stamps (1997) araçların, elektrik tellerinin, bina cephelerinin ve ağaçların konutların görünüşlerine olan etkisini çalışırken, bu dört etkenin olması ve olmaması koşullarına göre dijital ortamda görüntüler üretmiştir. Bu görüntülerden oluşan sunuma katılımcılardan 1’den (en hoş gitmeyen), 9’a kadar (en hoş olan) kadar olan rakamlar üzerinden oylamaları istenmiştir. Aynı şekilde Palmer (1986) konut bölgelerinde yeşil alanların konut kullanıcılarının davranışlarına olan etkisini incelemiştir ve örnek bir konutun cephesini kontrollü bir şekilde farklılaştırmıştır. Seçilen konut cephesinin sabit kalması ile cephede bulunan bitki örtüleri değiştirilerek 28 adet görüntü elde edilmiştir. Elde edilen bu görüntüler teknolojik imkanlar sayesinde “orta” ve “kötü” seçenekleri ile New York’ta Syracuse kenti sakinlerine oylamaya sunulmuştur. Bu yöntemler ile üretilen sanal mekanlara ait fotoğrafların mekansal algının ölçümünde kullanıldığı ve gerçek fotoğrafları ile karşılaştırıldığı birçok çalışma mevcuttur (Lindal ve Hartig, 2013; Nasar, 1983).

Mahalle çevresinin objektif olarak ölçülmesi genellikle CBS kullanılarak yapılmaktadır. CBS, konuma bağlı verileri entegre bir ortamda birleştirmek, görüntülemek, yönetmek, depolamak ve analiz etmek için yazılım, donanım ve veri

içeren bilgisayar tabanlı sistemler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite araştırmasında, CBS mekânsal değişkenleri ve referansları içeren veri tabanları yönetmek için kullanılmaktadır. Bu veriler yerel veya ulusal veri sağlayıcılardan edinilmekte ve bu veriler bölgenin çeşitli özelliklerine dair bilgiler içermektedir. Fiziksel aktivite araştırması için CBS’de edinilen veriler, sokak bağlantısı, parklara erişim, nüfus yoğunluğu ve rekreasyonel imkanlar ile arazi kullanımı olarak ifade edilmektedir (Eriksson, 2013).

2.6.2. Yürünebilirliğin subjektif ölçümleri

Bir sokağın ya da caddenin yürünebilirliğini belirlemek için kişilerin yürürken ne hissettiklerini ve çevrelerini nasıl algıladıklarını bilmek gerekmektedir. Fiziksel özellikleri algılamaları yalnızca fiziksel çevreyi gözlemleyerek ölçülemez ve bunun yerine kişisel olarak da ölçülmelidir. Çevresel nitelikler yalnızca fiziksel aktiviteye teşvik değil, aynı zamanda niteliklerin nasıl algılandığı açısından da oldukça önemlidir (Akçam, 2019).

Fiziksel aktivitelerdeki artışa her zaman çevresel müdahaleler sebep olmayabilmektedir. Bu nedenle, çevre algılarını geliştirmek yararlı bir bakış açısı olmaktadır. Yüksel derecede yürünebilir ortamlarda yaşayan, yürünebilirlik algısı düşük olan nüfus grubu olabilmektedir. Mekansal değeri yüksek ortamlarda yaşamış olan bireylere göre, mekansal değeri düşük ortamlarda yaşayan bireylerin yürünebilirlik algısı daha yüksek olacaktır. Bu durumun sebebi yürüme eyleminin tercih edilmesinde eğlence veya egzersiz olması ile ilişkili olarak görülmektedir (Gebel vd., 2009). Kentsel tasarım niteliklerinin olumsuz ya da olumlu algılanması kişinin yürüyüşten hoşnut olması ya da olmamasını ifade etmektedir. Kişi o yürüyüşten hoşnut kalırsa bulunduğu güzergâh boyunca yürüyüşünü birkaç kez tekrarlayacaktır. Mahalle kullanıcısı deneyimlerini değerlendirmek için, bireyin algısı ve kentsel tasarım arasındaki ilişkinin psikolojik süreçlerinin incelenmesi gerekmektedir. Çevre ve insan etkileşimi üzerine teoriler, fiziksel çevre ve insanlar arasındaki işlemlerde, çevre özelliklerinin bazı davranışları destekleyebileceğini ya da engelleyebileceğini varsaymaktadır. Bu durum da ölçülebilir kentsel tasarım

niteliklerinin fiziksel özelliklerden daha önemli olduğunu göstermektedir. Algılanan nitelikler yol boyunca farklılık gösterebilmektedir ve bu da duygusal deneyimleri tetikleyebilmektedir. Eğer kullanıcı yürüme aktivitesinden memnun kalırsa yürüme eylemini tekrar gerçekleştirdiğinde aynı duruma farklı gözden bakacaktır. Bu sebeple, duygusal deneyimlerin yürüme eylemini etkileyebileceği düşünülmektedir (Johansson vd., 2016).

Yürüme davranışı dört farklı veri toplama başlığı altında kişilerin beyanlarına dayalı nitel yöntemler ile değerlendirilmektedir. (1) Davranış anketleri, (2) Röportajlar, (3) Odak grup görüşmeleri, (4) Gözlem tekniği. (Çağlasın, 2019).

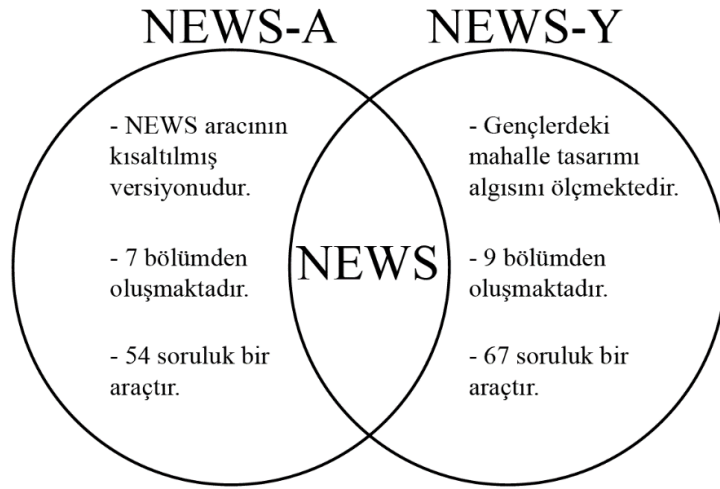
1. *Davranış anketi:* Yürüme eyleminin ölçülmesinde araştırmacılar, yaygın bir şekilde davranış anketine başvurmuşlardır (Cerin vd., 2006). Örnek olarak, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) kapsamında katılımcılara anket yapılarak, yaşam tarzları hakkında (ev işleri, ulaşım alışkanlıkları, ailenin bakım işleri için geçirilen zaman, çalışma hayatı) ve farklı aktiviteler için geçirdikleri zaman (spor, boş zaman fiziksel aktivitesi, oturarak geçirilen zaman ve dinlenme) hakkında bilgi toplanarak bireylerin bir hafta içinde farklı aktivite ve yürürken harcadıkları enerji miktarı hesaplanmıştır. Bu anket gelişmiş dünya ülkelerinde fiziksel aktivitenin hesaplanmasında yaygın olarak kullanılan bir anket formudur (Owen vd., 2007). Anket toplamda 7 sorudan oluşmaktadır ve 18-69 yaş aralığındaki yetişkinlere uygulanması için tavsiye edilen kısa formu da geliştirilmiştir. Başka bir örnek ise, Dünya Sağlık Örgütü tarafından üretilmiş olan Küresel Fiziksel Aktivite Anketi'dir (Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ). Bu ankette ulaşım, eğlence, boş zaman etkinlikleri ve aktivite olmak üzere 4 başlık altında 16 soru yer almaktadır ve anketin bazı kısımlarında görseller kullanılarak hata oranı azaltılmıştır. Ek olarak yetişkinler üzerinde uygulanacak GPAQ-A ve çocuklar üzerinde uygulanacak GPAQ-C olarak iki ayrı versiyonu geliştirilmiştir. (Elbasan & Düzgün, 2016).

Yürünebilirliği ölçmeye yönelik öznel yaklaşımlar literatürde fazlasıyla dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımlar, bireylerin çevrelerinin yürünebilirlik derecesine ilişkin algılarını, genellikle bir anket aracılığıyla ölçen yaklaşımlardır. Mahalle çevresi yürünebilirlik ölçeği, yürünebilirliği değerlendirmek için sık kullanılan bir yöntemdir ancak aracın birçok farklı versiyonu bulunmaktadır. Cerin ve vd., (2006) tarafından NEWS'in basitleştirilmiş bir versiyonu olan NEWS-A yetişkinlere yönelik olarak geliştirilmiştir (Cerin vd., 2006).

Cerin ve vd., (2006) tarafından yapılan “Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Ölçeği (NEWS / NEWS-A)” çalışmasında yürünebilirlik ve yapılı çevreye ait özellikler; yakın çevrede bulunan konut çeşitliliği, tesislere ulaşım, yakın çevredeki sokaklar, yürüyüş ve bisiklet alanları, estetik, trafik güvenliği ve güvenlik gibi nesnel özellikler somut verilerle değil gözleme dayalı soyut değerlendirmelerden oluşan bireysel raporlardan (anketlerden) elde edilmiştir. Farklı mekanlarda bulunan kişilerin bu mekanlara yönelik algılarının nasıl değiştiği araştırılmıştır (Cerin vd., 2006).

Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Ölçeği, fiziksel aktivite ile ilgili mahalle tasarım özelliklerinin algılanmasını değerlendiren 54 soruluk bir araçtır (Active Living Research, 2020). Ulaşım için yürüme ve yürüme ile ilişkisi olabilecek mahallelerin çevresel özelliklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçüsüdür. NEWS, yapılı çevrenin algısal özelliklerine değer biçmek için sıklıkla kullanılmaktadır (Paykoç, 2019). Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Ölçeği, mahalle sakinlerinin mahalle ortamı algısını ölçmektedir (Yıldırım, 2010). Bu ölçek iki ayrı araştırmacı tarafından geliştirilen bir araçtır. Ana ilgi alanı insan davranışları ve sağlık psikolojisi ile ilgilidir ve bu da onların esas olarak algı ile ilgilendikleri anlamına gelmektedir. Aracın kriterleri temelde fiziksel nitelikler etrafında şekillendirmesine rağmen, denetçiler tarafından daha öznel ve algısal bir bakış açısıyla “kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum” şeklinde değerlendirilmektedir. Aracın temel amacı ise mahalle sakinleri tarafından fiziksel aktivite ile ilişkili olabilecek yürünebilirliğin öznel ve algısal yönlerini analiz etmektir (Paykoç, 2019).

NEWS-A aracı, NEWS aracından kısaltılmış olarak anket sunan ve 54 maddeden oluşan bir versiyonudur. Mahalle Yaşam Kalitesi Çalışmasındaki katılımcılardan oluşan bir alt örneklem kullanılarak orijinal NEWS aracında gerçekleştirilen çok seviyeli faktör analizine dayalı olarak türetilmiştir (Active Living Research, 2020). NEWS ve NEWS-A araçları algılanan mahalle özelliklerinin ölçülmesidir (Cerin vd., 2013). NEWS-Y, (NEWS- Youth) gençlerde fiziksel aktivite ile ilgili mahalle tasarımı özelliklerinin algılanmasını ölçen 67 soruluk bir araçtır. Yapılı çevrenin çeşitli yönlerinin daha deneysel olarak ölçüsünü anlamak amacıyla oluşturulmuştur. Konut yoğunluğunu, arazi kullanımını (yakınlık ve erişilebilirlik endeksleri dahil), cadde bağlantısını, yürüyüş / bisiklet altyapısını, mahalle estetiğini, trafik ve güvenliğini değerlendirmektedir. Ebeveynler ve ergenler için (11 yaş ve üstü) uygulanan ayrı versiyonları bulunmaktadır (Active Living Research, 2020). Şekil 2.12’de NEWS-A ve NEWS-Y araçlarının farkları şematik olarak gösterilmiştir.



Şekil 2. 12 Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Ölçeği (NEWS) Şematik Gösterimi

2. *Röportaj tekniği:* Kavram olarak röportaj çeşitlilik gösterse de soru-cevap şeklinde yapılan, öznel yaklaşımların bulunduğu bir anlatım çeşitliliğidir (Kayayerli, 2012). Fiziksel aktivite düzeyinde ulusal olarak ölçüm yapan NHIS çalışmaları Amerika’da geliştirilen ulusal sağlık röportaj anketi, 18 yaşından büyük katılımcılardan veri toplanmaktadır.

3. *Odak grupları tekniği*: Clifton ve Handy (2001), Teksas'ta 6 mahalle üzerinde alışveriş yapma alışkanlıkları ile ilgili inceleme yaparken mahalle kullanıcılarından oluşan bir odak grup tekniği kullanmıştır. Alışverişe giden odak gruplarının araç kullanarak mı gittiklerini yoksa yürümeyi mi tercih ettiklerini öğrenmenin yanı sıra, yerel işletmelerin nerede olması gerektiği, ne sıklıkla ve nereden alışveriş yapıldığı gibi yürüme davranışını etkileyecek konularda veri toplayarak tasarıma etki eden faktörleri belirlemiştir.

4. *Gözlem tekniği*: Gözlem, belirli bir amaç doğrultusunda bir olay, nesne ya da ilişkinin sistematik bir şekilde incelenmesi sürecidir. Bu süreç planlı, bilinçli ya da kendiliğinden belirdiği sırada olabilmektedir. Bu anlamda gözlem, bakma eyleminden farklı olarak sistemli ve planlı olarak yapılan bir süreçtir (Çuhadaroglu & Yılmaz, 2007). Brown ve vd., (2007) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup seçilerek belirlenen bir mekânda yürüyüş sırasındaki deneyimleri ve görüşleri kaydedilmiştir (Çağlasın, 2019).

3. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Yapılan literatür taramasında yürümenin, insan yaşamındaki aktiviteleri artırması ile beraber sağlık gibi birçok kavramda olumlu özelliklerinin bulunduğu bahsedilmiştir. Yürünebilirliğin az olduğu bölgelerde memnuniyetin düşük olması bireyler üzerinde olumsuzluklar yaratmıştır ve bu olumsuzlukların birey üzerinde gerilim ve strese sebep olduğu araştırmalar da ortaya çıkmıştır. Yürünebilirlik ve sağlık kavramlarının, psikolojinin çevre ve insan davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen alt dalı olan çevresel psikoloji ile bağlantıları bulunmaktadır. Bu çalışmanın tasarlanması ve yürütülmesi için çalışmanın teorik temelini anlamak adına bu bölümde çalışmanın takip ettiği kavramsal çerçevenin açıklanması amaçlanmıştır.

3.1. İnsan ve çevre etkileşimi

Çevre, insanı sarmaktadır. Çevre insanı etkilerken, insan da çevreyi etkilemektedir. İnsan ve yaşadığı çevre sürekli olarak etkileşim halindedir. İnsanlar yaşayabilmek için yalnızca çevreyi değil aynı zamanda çevreden edindikleri bilgiler doğrultusunda da yeniden kendilerini biçimlendirmektedirler (Gibson, 1969).

Çevre ve insan ilişkileri insanlık tarihiyle başlamıştır ve ilk olarak dış etkenlerden korunmak amacıyla insanın çevreye karşı tepki vermesiyle oluşmuştur. Zaman içerisinde insan ihtiyaçları doğrultusunda değerlere ve kültürlere göre çevre düzenlemeleri getirilmiştir. İnsan ve çevre etkileşimine bakıldığında, insanların yaşamlarını sürdürebilmesi için yapılı çevreyi oluşturmaları gerekmiştir. Bu yapılı çevre coğrafyaya göre şekillenmiş ve insanların tutumlarını oluşturmuştur. Erkman'ın (1982) belirttiği gibi toplumların gelişmesi ile insan için tasarlayan mimarlar, inşa eden inşaatçılar sistemin içine girmiştir. Bunun sonucunda insanın yaşadığı doğal çevre ile birebir etkileşimi sona ermiştir. Uyum sağlayamayan bireyler ise çevreyi terk etmekte ya da tekrardan biçim verme sürecine dahil olmaktadır. Altman (1976), insan ve çevre etkileşimlerini üç ana başlık altında toplamıştır. Bunlar: Mekân, tasarım süreci ve çevresel fenomenlerdir. Mekanlar; makro ölçekten mikro ölçeğe kadar sosyal ve fiziksel çevreyi kapsamaktadır. Şehirler, hastaneler, evler gibi.

Tasarım süreci; programlamayı, tasarımı, yapımı, kullanımı ve değerlemeyi içermektedir. Çevresel fenomenler; egemenlik alanı, kişisel alan ve mahremiyettir. Dolayısıyla insan-çevre etkileşimi mikro ölçekten makro ölçeğe kadar farklı bir şekilde incelenmelidir ancak bu ilişkide belirli kıstaslar vardır ve bu kıstaslar çevrenin ölçeğine göre değişiklik göstermektedir. Küçük ölçeklerde, mekanlarda kişiye ait bilgilere yoğunlaşma varken büyük ölçeklerde, toplumsal ve kültürel verilere yoğunlaşma vardır. Kişisel kıstaslar; cinsiyet, sağlık durumu ve yaşıdır. Psiko-sosyal kıstaslar; ekonomik durum, kişinin ait olduğu kültürel durum ve kişiler arası iletişim özellikleridir. İnsan-çevre etkileşimi üzerine çok fazla çalışma yapılarak model ve görüşler oluşturulmuştur. Modelleri Amos Rapoport (1973) şu şekilde sınıflandırmıştır:

- Algı kökenli modeller: İnsan, çevre ve algı arasında bağlantı kuran modellerdir.
- Bilişsel ve imaj kökenli çalışmalar: Lynch'in kent imajı ve bilişsel haritalar gibi çalışmaları örnek olarak verilmektedir.
- Davranış setleri modeli: Farklı ortamlardaki insanların davranışlarının değişmesi üzerine kurulmuştur. Bu konudaki en önemli isim Barker'dır. Barker (1968) psikoloji biliminin ağırlıklı olarak deneysel olduğunu dile getirerek, belirli deneysel koşullar altında ve klinik süreçler içinde insanların nasıl davrandığını bilebileceğini, ancak laboratuvar ve klinikler dışında bu koşulların ve davranışsal sonuçlarının nasıl olacağı konusunda çok az bilgi sahibi olduğunu belirtmektedir.
- İletişim, sembolizm: Hareketli, yarı sabit ya da sabit elemanlarla insan davranışlarının dolaylı veya direkt olarak etkileneceği üzerine kurulu yaklaşımdır.
- Yeterlilik ve uyum modeli: Sosyo-kültürel ve kişisel çeşitlilik üzerinde temellenmiş yaklaşımdır.
- Bilgi akış modeli: Tercih edilmeyen ilişkileri kontrol edebilme açısından bireyler arasındaki bilgi akışını inceleyen modeldir.
- Ekolojik model: Diğer modelleri etkileyen çevre içinde insanı temel alan modeldir.
- Etolojik model: İnsanı farklı çevrelerde deneysel ve doğal olarak inceleyen yaklaşımdır.

- Gelişimci model: Sosyal ve fiziksel çevreden sağlanan insan kabiliyetleri üzerine yoğunlaşan modeldir.
- Çevresel kalite tercih unsuru modeli: Bireylerin kararları ve seçimleri esas alınmaktadır.
- Performans Kökenli modeller: antropolojik ve etolojik yaklaşımlardan daha çok fizik biliminin modelidir.

1960'lı yıllarda insan ve çevre etkileşimi çalışmaları artmış ve çevresel psikoloji başlığı altında toplanmıştır (Özdemir, 2011).

3.2. Çevresel psikoloji

Çevresel psikoloji, sosyo-fiziksel çevrenin öğeleri ile beraber insanların davranışları ve deneyimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen psikolojinin alt dalıdır (Canter & Craik, 1981). Tarihsel gelişimine bakıldığında ilk olarak 1960'larda sosyal psikoloji ve fiziksel ortamların insan yaşamını şekillendirmesindeki önemi göz ardı edilmiştir. Çevre kavramı sadece sosyal çevreyi belirtmek için kullanılmıştır ve 1960'lı yıllardan sonra çevre kavramı, fiziksel çevre: doğal (denizler, ormanlar, dağlar vb.) ve yapay çevre (binalar, yollar vb.); ve sosyal çevre (toplumlar, kültürler, insansal çevre vb.) olarak ele alınmaya başlanmıştır (Gürkaynak, 2019). Çevresel psikoloji ilk Barker ile beraber ekolojik psikoloji kavramıyla ortaya çıkmış ve sonrasında Hellpach'ın çevresel psikoloji terimi ile devam etmiştir (Pol, 2006). Yıllar sonra çevresel psikoloji kavramı disiplinler arası bir çalışma haline gelmiş ve bugün de çevresel davranış çalışmaları olarak adlandırılmaktadır. İnsan davranışları ve çevre ile ilgilenen her mesleği kapsamaktadır. Mimarlar, şehir plancıları ve çevresel tasarım alanında yer alan her meslek çevresel psikoloji ile ilgilenebilmektedir. Bu kavramla beraber fiziksel çevreyi kimin tasarladığının önemi artmıştır. Çevresel psikoloji bilişsellik, mülkiyet, mahremiyet gibi kavramların bir noktada toplanmasıdır. Şehir planlamada Kevin Lynch, mimarlıkta ise William H. Ittelson ve Harold M. Proshansky çevresel psikoloji çalışmalarına öncülük etmiştir. Bu alanda bakıldığında, planlamanın asıl amacı insanlara olabildiğince yüksek bir yaşam kalitesi sunmak olmuştur ve bu amaç doğrultusunda insanların düşünceleri, algıları, hissettikleri ve öğrendikleri bu yolun gelişimini anlamaktan geçmektedir. Ancak planlama her kişinin beklentilerine ve

ihtiyaçlarına özel olarak cevap verememektedir. Bu doğrultuda benimsenen politika ise, nüfusu oluşturan insan profiline cevap verebilmektir. Kentsel tasarım ve çevresel psikoloji alanlarındaki zorlukları göz önüne alırsak, bireylerin hem psikolojik hem de çevresel ihtiyaçlarını karşılayan bütünsel bir tasarımın ilk basamağı alan çalışmasıdır. Diğer basamağı ise, kullanıcı ve tasarımcı iletişimidir (Bechtel & Churchman, 2002).

evre ve insan etkileşimin mekânsal yorumu temelinde kuramlar bulunmaktadır ve kuramlar hem insan psikolojisi hem de çevresel tasarım üzerindeki araştırmalarla belirli şekillere dönüşmüştür. Dönüşen bu formlar evre ve insan arasındaki etkileşimi inceleyerek tasarım ve planlama da hem ihtiyaçlara cevap vermekte hem de yaşam kalitesini artırmaktadır. Alman ve Avusturyalı psikologlar insan gözünün görsel deneyimleri nasıl algıladıklarını Gestalt kavramıyla ortaya çıkar mışlardır. Gzn bir imajı farklı bileşkenler olarak çözümleyip değerlendirdiği gibi, imajın tamamı imajı oluşturan bileşkelerden farklı da değerlendirebilmektedir. Bu durum tasarımcıya kitlenin algı boyutuna göre tasarım üretebilme açısından imkân sunmaktadır. İnsan gözü formları ve biçimleri ilişkilendirme ve gruplandırma zelliliğine sahiptir. Aynı eleman farklı şekilde düzenlenerek değişik anlamlar ifade edebilmektedir. *İşlemsel Kuramı*, planlamacı ve mimar Appleyard algının işlemsellik kuramını, üç kategoride ele almaktadır. İlki işlevsellik, insanlar tarafından gereçlerin gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyulmasıdır. İkincisi yanıtlayıcı olmak, kendine özgü niteliklere sahip olunmasıdır. Üçüncüsü, ima edici olmak, anlaşılabilen elemanlar için kottlama sistemlerinin temelini şekillendirmesidir. *Kültürel kuramı*, Rapoport'un (1977) algı tanımlaması hem kültürel niteliklere hem de dışsal etkenlere dayanmaktadır. Algı kişinin paylaştığı sosyo-kültürel normlara ve kişinin kendisine bağlıdır ve algı sosyal sistemin bir parçasıdır. şekil 3.1'de grldği gibi kültürün etkileri mekna yansımasından dolayı insan algısına da yansımaktadır (zdemir, 2011).



Şekil 3. 1 Çevrenin Algılanmasındaki Filtreler “Çevresel Psikolojinin Kamusal Alan Kullanımına Etki Değerlendirilmesi”, B. Özdemir, 2011. Taksim Gezi Parkı Örneği. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü

Çevresel psikoloji çalışmaları kapsamında bu çalışmayı yönlendiren iki temel teori bulunmaktadır. Bunlardan ilki Davranış Konumu Kuramı (behavior setting theory), ikincisi de Olanaklılık Kuramıdır (Theory of Affordances).

3.2.1. Davranış konumu kuramı

“Davranış konumu kuramı” ve “davranış konumu sörneyi”, 1968 yılında Barker tarafından ortaya konulmuştur. İngilizcesi “behavior setting theory” olarak adlandırılan bu kavram dilimize davranış konumu, davranış seti, davranış dizgisi, davranış sahnesi ya da davranış ortamı olarak çevrilmiştir. Davranış konumunun zamanı ve yeri kesin olarak saptanabilmektedir ve insan olan ve insan olmayan öğeleri içermektedir. Çevrenin sosyal ve fiziksel elemanları bu kavramla bir araya gelmiştir, bu nedenle insan davranışı üzerindeki etkisi güçlüdür. İnsanlar gittikleri konumun kısıtlamalarına uyarlar ve aslında kişilerin davranışlarını yöneten kişilikleri değil, konumun kendisidir. Davranış konumu kullanıcıları değiştiğinde sabit kalan bir veya daha fazla sayıda davranış örüntüsünden ve ortam parçalarından oluşur. Davranış ve ortam bağdaşıklardır. Ortam, davranışı çevrelemekte, kuşatmakta ve sarmaktadır. Davranış konumu kuramı, sosyal ve fiziksel bağlamı psikolojik yöntemlerle bir araya getiren ilk girişim olarak nitelendirilmiştir. Öymen Gür’e göre (1986) tasarlanmış çevrenin değerlendirilmesinde davranış konumu kuramı kullanılabilecek en iyi yöntemdir. Fuhrer (1990), davranış konumu kuramının hem zamansal çevreye hem de sosyo-fiziksel çevreye ve bir gruba ya da tek bir bireye odaklanabilmeyi olanaklı kıldığını belirtmiştir. Davranış konumu kuramı formatı altında toplumsal yaşam yerlerindeki psikolojik davranışsal süreçlerin ortaya çıktığını da belirtmiştir.

LeCompte (1974), davranış konumu kuramının çevresel tasarımcılarının ve psikologların yöntemlerindeki eksikliklerinin kapatılmasına ve çevre-insan davranışı ilişkisine daha sağlıklı bakılmasına yarar sağlayacak yöntem olduğunu belirtmiştir. Davranış konumu kuramı, yöntemleri kesin olan ve nicel göstergeler bağlamında çevrenin sistematik tanımını sağlamaktadır. Bechtel (1982), davranış konumu kuramı verilerinin, kullanıcıların çevreleri hakkındaki düşünceleri değil, kullanıcıların bir konum içinde nasıl hareket ettiklerini kapsadığını belirtmiştir (Mumcu vd., 2019). Barker (1968) göre, davranış ortamı kavramı ekolojik çevre modelinin merkezi ile çekirdek çevre ünitesidir. Davranış konumu, fiziksel çevre ile davranışın gerçekleştiği yer olarak davranış örüntüsü arasındaki karşılıklı etkileşimini temsil etmektedir. Hem fiziksel hem de davranışsal niteliktedir. Aynı zamanda davranış ortamı, eylem mekânı anlamında da kullanılmaktadır (Çalışkan, 2015). Davranış ortamı teorisi, davranışı ve fiziksel çevreyi ayrılmaz bir bütün olarak ele almaktadır ve sonucunda iki bileşeni ortaya koymaktadır: Bunlar birincisi konumun fiziksel özellikleri, ikincisi ise sabit davranış örüntüleridir. Davranış ortamının fiziksel çevresinin özellikleri etkinlikleri gerçekleştirmede kolaylık sağlarken bazılarını da zorlaştırmaktadır. Özetle, konumun fiziksel özellikleri bazı davranışlar için olanaklar sağlamaktadır (Mumcu, 2009).

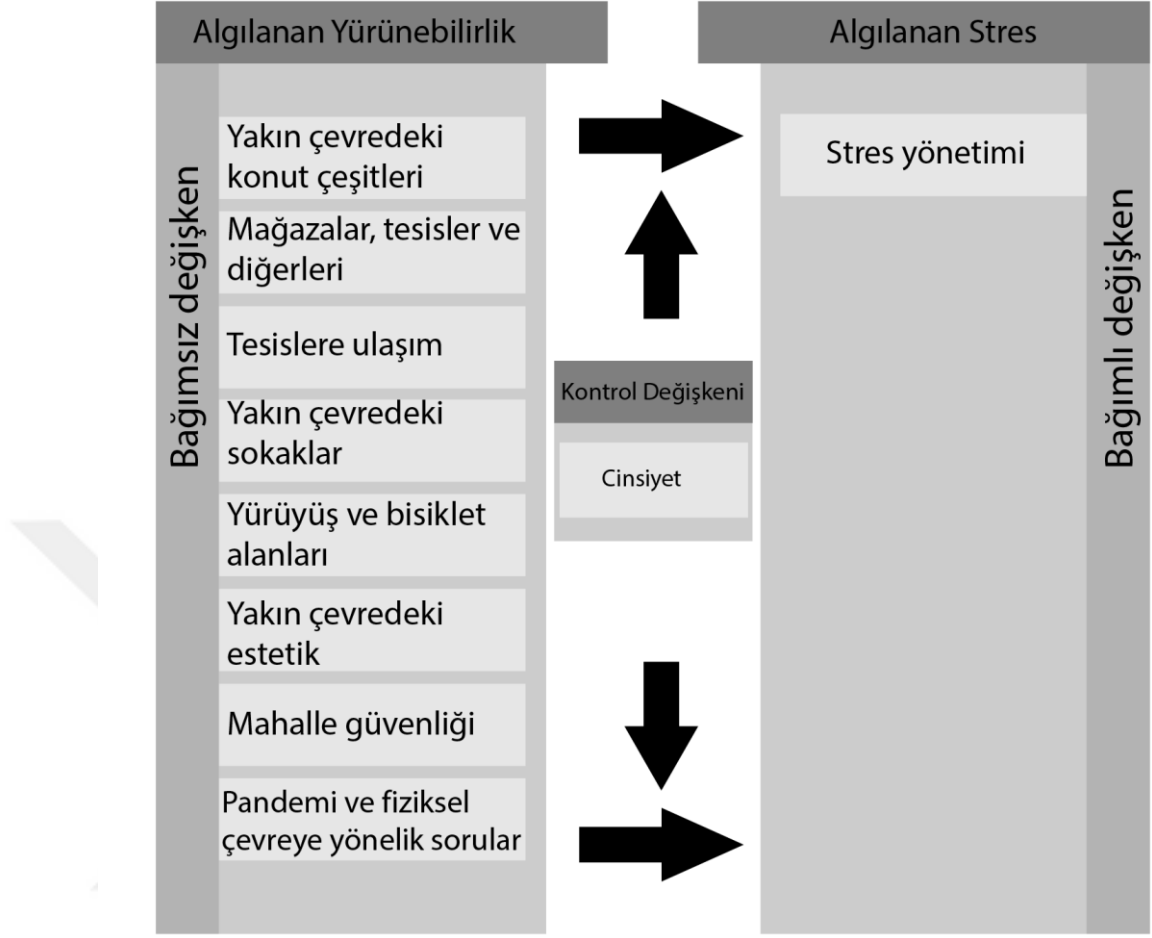
3.2.2. Olanaklılık kuramı

Olanaklılık kuramı teorisini ortaya James J. Gibson koymuştur. Gibson, görsel algıya dayalı çalışmaları ile tanınan bir psikologtur ve ekolojik yaklaşıma dayalı çalışmalar yapmaktadır. “Theory of Affordances” çalışmasında eylem ve görsel algı ilişkisini ‘olanaklılık’, ‘imkân’ veya ‘olası durumlar’ olarak çevirebileceğimiz ‘affordance’ kavramı üzerinden değerlendirmiştir. Affordance kavramı canlı ya da cansız varlıkların çevreyle kurduğu ilişkideki eylem olasılıklarını anlatmaktadır. Bir çevrenin, bir nesnenin ve bir mekânın olanaklılığı onunla iletişime ve etkileşime giren varlığın sahip olduğu yeteneklere ve niteliklere bağlıdır. Bir olanak, varlık ve çevre arasında bağlantı, uyum ve ilişki varsa kendisini göstermektedir (Ürem, 2019). İngilizcesi “affordance” olan bu terim dilimize “önermek” ve “sağlamak” anlamına gelen afford fiilinin isimleştirilerek türetilmiş halinden gelmektedir. Bu kavram bazı kaynaklarda “elverişlik” ve “sağlamlık” olarak da çevrildiği görülmüştür ancak orijinali

ile uyuşmadığı düşünülmüştür. Olanaklılık terimi, olumlu ve iyi niteliklerin yanında tehlikeli, yanıltıcı ve kötü karakter gösteren bilgelerin beraber olduğu canlıya ve canlının gerçekleştireceği eylem şekline özgü canlı ve çevre arasında kurulan köprüdeki bilgi akışıdır (Yüçetürk, 2016). Olanaklılık kavramı ile çevre-davranış uyumu birbirini zenginleştiren ve birbirine uyumlu iki kavramdır (Gibson, 1979). Gibson'un bu teorisinin temelinde iki görüş bulunmaktadır. Birincisi, organizmaların çevre ile ayrılmaz bir bütün olduğu, ikincisi de, organizmaların çevre içindeki bilgiyi tek başlarına zihinsel süreç olmadan doğrudan algılamalarıdır. Olanaklılık kuramı, insanlarla çevreleri arasındaki ilişkide birbirine bağlı olma durumudur. Ekolojik bir perspektife dayanmaktadır. Olanaklılıklar bireylerin çevrelerinin, bireylerin davranışı için sonuçları olan özellikleridir. Helf (2007), olanaklılıkların bireylerin diğer insanlarla, nesnelerle ve mekanlarla olan ilişkilerinden kaynaklandığı belirtmiştir. Dar bir açıklık, küçük bir çocuk için olanaklı kılınırken, bir yetişkin için geçişe olanak sağlamayabilmektedir ya da bir yetişkin için oturma donatısı olan şey bir çocuk için oyun donatısı olabilmektedir. Özetle kişiler çevrenin sağladığı olanaklılıklardan tamamen değil, kendileri için işlevsel uygunluğu ve önemi olanları algılamaktadırlar (Mumcu vd., 2019).

3.3. Araştırmanın değişkenleri

Yapılan literatür araştırmaları sonucunda; stres yönetimi ve yürünebilirlik kavramları arasında önemli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bulgular ve teoriler ışığında, bu çalışmada algılanan stres bağımlı değişken olarak tanımlanırken, algılanan yürünebilirlik bağımsız değişken olarak tanımlanmıştır. Cinsiyet, kontrol değişkeni olarak gösterilmiştir ancak çalışmanın odak noktası değildir ve araştırma sorularının bir parçası olarak dahil edilmemiştir. (Şekil 3.2).



Şekil 3. 2 Kullanılan değişkenler ile çalışmanın kavramsal çerçevesi

3.4. Araştırma soruları

Yukarıda tanımlanmış kavramsal çerçeve doğrultusunda, araştırmayı yönlendiren temel ilişkisel sorular aşağıdaki gibidir:

İlişkisel araştırma sorusu 1: Bireylerin yaşadığı mahallelerde algılanan yürünebilirlik ile bireylerin stres seviyeleri arasında bir ilişki var mıdır?

İlişkisel araştırma sorusu 2: Pandemi döneminde açık havada yapılan yürüyüş aktivitesi ile bireylerin yaşadıkları mahallelerin fiziksel özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmayı yönlendiren diğer temel tanımlayıcı sorular ise aşağıdaki gibidir:

Tanımlayıcı araştırma sorusu 3: Pandemi öncesi ve sonrası bireylerin mahallelerinde yürüyüş aktivitelerinde ne gibi değişiklikler olmuştur?

Tanımlayıcı araştırma sorusu 4: Bireylerin içinde yaşadıkları mahallelerin fiziksel özelliklerinin (Kaldırım devamlılığı, kaldırım genişliği, kaldırım yüzey kalitesi, mimari karakteri olan binalar, binaların kat yükseklikleri, engelleyici bariyerler, cadde/sokak yoğunluğu, taşıt yolu şerit sayısı, trafik yoğunluğu, güvenlik hissi, görüntü kirliliği vb) yürüyüş aktivitelerinin üzerindeki etkileri nelerdir?



4. METODOLOJİ

Bu bölüm, benimsenen araştırma tasarımının özetini, evren ve örneklemin genel görünümünü, veri toplama aracının ayrıntılarını ve veri analizlerinin hazırlanma sürecinde kullanılan testlerin neler olduğunu açıklayan dört alt bölümden oluşmaktadır. Genel olarak çalışmanın metodolojik altyapısı; yürüme ve yürünebilirlik bağlamında Z kuşağı üniversite öğrencilerinin pandemi dönemindeki stres yönetimleri arasındaki ilişkisini veri toplama aracı olan anket yoluyla verilere dönüştürülmesidir.

4.1. Araştırma tasarımı

Kavramsal çerçeve içerisinde araştırmanın amacına ve araştırma sorularına uygun şekilde, tanımlanan değişkenler arasındaki ilişkileri ele almak için tanımlayıcı korelasyonel araştırma tasarımı kullanılmıştır.

Korelasyonel araştırma türünün farklı örnekleri bulunmasına rağmen bütün korelasyonel ilişkilerin ortak amacı değişkenler arasındaki ilişkileri keşfetmektir. Bu araştırma türü iki şekildedir. Keşfedici korelasyonel araştırmalar ve yordayıcı korelasyonel araştırmalar şeklindedir. Keşfedici korelasyonel araştırma; değişkenler arasındaki ilişkileri anlamaya çalışmak için kullanılmaktadır. Yordayıcı korelasyonel araştırma ise; bir ya da birden fazla bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkendeki değişimleri açıklamaktadır (Acar, 2021).

Çalışma, katılımcıların davranışlarını anlamaya çalışmasından, davranışları hakkındaki deneyimleri ve düşünceleri hakkında sorular sormayı içerdiğinden, bu tür soruları yanıtlamak için anket yaklaşımı tercih edilmiştir.

4.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme

Araştırma çalışma evreni İstanbul genelinde, pandemi süreci öncesinde mahallelerinde fiziksel olarak aktif bir şekilde rol alan ancak pandemi süreci boyunca evlerinde mahallelerinde izole olan Z kuşağı üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma bu doğrultuda insan-çevre ve davranış ilişkileri bağlamında mahalle ölçeğinde Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahalle çevresindeki yürünebilirlik ve bireylerin pandemi dönemindeki stres yönetimi ölçümlerini çalışmaktadır.

Literatürde Z kuşağı için bir başlangıç tarihi tam olarak belirlenmemiştir. Birçok kaynağa göre fazlaca referans gösterilmesi ve çalışma kapsamında üniversitede öğrenim gören Z kuşağı bireylerinin rahatça incelenmesini mümkün kılması bakımından Twenge'in (2017) yaptığı araştırmasındaki yıl aralıklarının seçilmesi uygun görülmüştür. Bu bilgiye göre 1995 ve 2012 yılları arasında doğan bireyler Z kuşağı olarak kabul edilmiştir.

Çalışma 2020-2021 yılları arasında uygulanmıştır. Çalışma grubu Qualtrics online anket programı yolu ile formları dolduran, gönüllü olarak katılan 510 öğrenciden oluşmaktadır ancak bazı katılımcıların örneklem grubu için uygun olmadıkları tespit edilmiştir ve verileri silinmiştir, bu nedenle çalışmada, örneklem grubuna uygun olarak katılan 310 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılmıştır.

4.3. Veri toplama araçları

Çalışmada üç ayrı ölçüm aracı kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak daha önce literatürde geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve onaylanmış ölçü araçları seçilmiştir. Çalışmada mahalle tasarımı algısının ölçülmesi için anket çalışması yapılmıştır. Anket soruları Qualtrics üzerinden oluşturulmuştur. Qualtrics, anket araştırması, değerlendirmesi ve diğer veri toplama faaliyetlerini yürütmek için kullanımı kolay web tabanlı bir anket aracıdır. Tez çalışması kapsamında yürünebilirliği ölçmek için Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Ölçeği (MÇYÖ), stresi ölçmek için de Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) araçları seçilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları:

4.3.1. Mahalle çevresi yürünebilirlik ölçeği (mçya) / neighborhood environment walkability scale (news)

İki ayrı araştırmacı tarafından geliştirilen bu ölçek Cerin vd., (2006) tarafından NEWS'in basitleştirilmiş bir versiyonu olan NEWS-A' in seçilmesi ile Türkçeye çevrildikten sonra çalışma kapsamında kullanılmıştır. Aracın temel amacı mahalle sakinleri tarafından yürünebilirliğin fiziksel aktivite ile ilişkili olabilecek öznel ve algısal yönlerini analiz etmektedir. Bu ölçek toplamda 54 sorudan ve 7 bölümden oluşmaktadır. Araç kesinlikle “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” şeklinde değerlendirilmektedir ve aracın bölümleri sırasıyla şu şekildedir. Yakın çevrede bulunan konut çeşitleri; yakın çevredeki mağazalar, tesisler ve diğerleri; tesislere ulaşım; yakın çevredeki sokaklar; yürüyüş ve bisiklet alanları; yakın çevredeki estetik; mahalle güvenliği. (NEWS-A Ek 2’de verilmiştir.)

4.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (Asö) / Perceived Stress Scale (Pss)

Bu ölçek Cohen, Kamarc ve Mermelstein tarafından geliştirilmiştir. Eskin-Harлак vd. tarafından 4 ve 10 maddelik olmak üzere başka uyarlama işlemleri bulunmaktadır. Ölçek, son otuz gün içerisindeki stres veya depresyon gibi duyguların belirtildiği zihinsel durumların açıklanmasının istendiği bir araçtır. Çalışma kapsamında 10 maddelik form Türkçeye çevrilerek kullanılmıştır. On maddenin tamamının toplanması ile veriler elde edilmektedir. Ancak dört madde, değerlerinin tersine çevrilerek hesaplanmaktadır. Bu maddeler: dördüncü, beşinci, yedinci ve sekizinci maddelerdir. (PSS Ek 2’de verilmiştir.)

4.3.3. Bireylerin içinde yaşadıkları mahallelerin fiziksel özelliklerinin yürüyüş aktiviteleri üzerindeki etkileri

Bu kısımda pandemi sürecinde yaşanan son altı ay düşünülerek katılımcılardan kendilerine en uygun şekilde cevap vermeleri istenmiştir. Asıl amaç, katılımcıların pandemi dönemlerinde mahallelerinde bulunan yeşil ve açık alanların ruhsal sağlıkla bir ilişkisinin olup olmadığını öğrenmek ve katılımcıların mahallelerinde yaptıkları yürüyüş aktiviteleri ile mahallelerine dair fiziksel ve çevresel özelliklerin ilişkilerine bakmak olmuştur. Toplam yedi soru sorulmuştur.

Anket yöntemi ile ulaşılmak istenen bilgiler ve sorulan sorular 4 gruba bölünmüştür.

1. Mahalle çevresi yürünebilirlik ölçeği soruları
2. Algılanan stres ölçeği soruları
3. Bireylerin içinde yaşadıkları mahallelerin fiziksel özelliklerinin yürüyüş aktiviteleri üzerindeki etkileri
4. Demografik verilerin bulunduğu sorular

4.4. Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra elde edilen veriler istatistik paket programı SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) kullanılarak çözümlenmiştir. Ön analiz aşamasında yanlış veriler tespit edilmiştir ve silinmiştir. Bu veriler, genel olarak katılımcıların İstanbul dışında bulunmasından, Z kuşağı olmamasından ve mezun kişilerden oluşmasından dolayı silinmiştir. Ankete katılan bireyler grup şeklinde değil, bireysellerdir. Son olarak tanımlayıcı istatistiksel analiz ve korelasyonel ilişkileri irdelemek için ki-kare testi yapılmıştır.

4.4.1. Tanımlayıcı istatistiksel analizler

Bu analizlerde asıl amaç toplanan verileri düzenleyerek ve yorumlayarak okuyucu ile buluşturmadır. Çoğu analizlerde veriler önceden sınıflandırılmakta ve sınıflandırılan verilere göre bulgular özetlenmekte ve son olarak araştırmacının öznel yorumları ile yorumlanmaktadır. Araştırmacı bulgular ile neden sonuç ilişkileri kurmalı ve olgular arasındaki yapısal farklılıkları ile de karşılaştırmalar yapmalıdır. Tanımlayıcı analizler dört aşamalı bir süreci ifade etmektedir. Birincisi, kavramsal çerçeve oluşturmaktır. Araştırmanın problemine ilişkin bilgilerin bulunduğu kavramsal çerçeve hazırlanmalıdır. İkincisi, verilerin işlenmesi tematik çerçeveye göre yapılmaktadır. Daha önceden oluşturulan veriler tematik çerçeveye göre ayrıntılı bir şekilde okunmakta ve düzenlenmektedir. Bulguların düzenlenmesi üçüncü bölümdür. Düzenlenen veriler tanımlanmakta ve gerekli yerlere göre alıntılarla desteklenmelidir. Son olarak bulgular yorumlanmaktadır. Verilerin ilişkilendirilmesi ve anlamlandırılması bu kısımda yapılmaktadır (Baltacı, 2019).

4.4.2. Korelasyonel analizler

Bu çalışmayı yönlendiren araştırma sorularının doğası gereği çalışmanın ikinci bölümünde bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığı kontrol edilmiş ve korelasyonel analizler yapılmıştır. Korelasyonel araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma türüdür (Şimşek, 2019). Bu çalışmada ki-kare testi kullanılmıştır.

Ki-kare testi: 1912 yılında Karl Pearson ki-kare testini geliştirmiştir. İstatistikte değişkenler sadece sayısal değişkenler değildir aynı zamanda sayısal olmayan değişkenleri de bulunmaktadır ve sayısal olmayan değişkenler arasında ilişki olup olmadığını ileri sürerek, hipotezlerin reddedilip edilmeyeceğinin incelenmesini sağlayan teste Ki-Kare testi denilmektedir (Ayvaz, 2014). Ki-kare testinin amacı, beklenen frekanslar ile gözlenen frekanslar arasındaki farkın anlamlı olması ya da olmaması durumunu incelemektedir. Ki kare testleri genellikle çapraz tablo olarak adlandırılmaktadır. 2*2 veya daha fazla da olabilmektedir. Ki-kare testi; farklı örneklemelerin aynı kütleden seçilmesi ya da seçilmemesi durumunu kontrol etmekte,

beklenen frekanslar ile gözlenen frekanslar arasındaki farkın anlamlı olması ya da olmaması durumunu kontrol etmekte, N hacimli bir örneğin, ana kütleyi temsil edip etmemesini belirlemekte, varyansla ilgili aralık tahminlerinde kullanılmaktadır. Ki kare testi frekans dağılımları üzerinde analiz yapmakta olan sürekli bir dağılımdır (Taştan, 2013).

Ki-kare testinin kullanım amaçları: (1) Frekans dağılımının, teorik dağılımına uymakta mıdır, bunun kontrolü için kullanılmaktadır. (2) İki ya da daha fazla grubun oran eşitliği için test yapılmaktadır. (3) İki özelliğin birbirinden bağımsız olma durumuna bakmaktadır. (4) Örnek frekanslarının homojenlik kontrolü için kullanılmaktadır (Terzi, 2019).

En küçük teorik frekansa göre;

- En küçük teorik frekans ≥ 25 ise Pearson Kikare Test
- En küçük teorik frekans < 5 ise Fisher Exact Test
- $5 < \text{En küçük teorik frekans} < 25$ ise Yates kikare Test

5. ANALİZLER VE BULGULAR: PİLOT VE ANA ÇALIŞMA

Bu bölümde, ilk olarak 2021 yılı Bahar döneminde araştırma öncesi gerçekleştirilen pilot çalışmaya ait veriler özet olarak anlatılmıştır. Pilot çalışmanın temel amacı, veri toplama aracı ve analiz yöntemlerini test etmek, katılımcılardan elde edilen geri bildirimler ile araştırma sorularını yapılandırmak ve daha anlaşılır hale getirmektir. Bu nedenle pilot çalışma esnasında çalışmaya katılanların, anketin genel tasarımı ve soruların dili yönünden fikir ve düşünceleri saptanmaya çalışılmıştır. Pilot çalışma sonrasında alınan görüşler doğrultusunda tekrar kurgulanan veri toplama araçları, ana çalışma; örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin analizleri ve vaka bulguları ana çalışma bölümünde anlatılmıştır.

5.1. Pilot Çalışma

Bu bölümde ilk olarak pilot çalışmanın amacından ve sonrasında pilot çalışmanın sonuçları ve yapılan değişikliklerden bahsedilmiştir.

5.1.1. Pilot çalışmanın amacı

Pilot çalışmada yapılan görüşmelerde katılımcılara sorulan sorular yarı yapılandırılmış sorulardır ve sonrasında bu sorulara dair öneriler ve görüşler alınmıştır. Pilot çalışmadaki asıl amaç ana çalışmada sorulacak olan soruları ortaya çıkarmak ve açık uçlu soruların gelişimini sağlayarak verilerin elde edilmesi olmuştur. Katılımcıların birçoğu ile yapılan ve yaklaşık 20 dakika süren online görüşmeler sonucunda katılımcılardan araştırma sorularına ve açık uçlu sorulara ilişkin değerlendirme yapmaları istenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda pilot çalışmada;

1. Tez çalışmasının ana kullanıcıları ile gerçekleştirilecek online anket çalışmasında kullanılmak üzere sorulardaki eksik ya da anlaşılmayan bölümlerin düzeltilmesi,
2. Oluşturulmuş soruları kullanıcılar tarafından algılanabilirliğinin test edilmesi,

3. Yaş ve sınır farketmeksizin herkes tarafından gerçekleştirilen anketin, Z kuşağı üniversite öğrencileri için gerçekleştirilecek olan ankette deneyim elde edilmesi,

4. Ana çalışma için verileri analiz etmeden önce pilot çalışma üzerinden istatistiksel analizler ile test edilmesi; amaç olarak sıralanabilir.

5.1.2. Pilot çalışmanın sonuçları

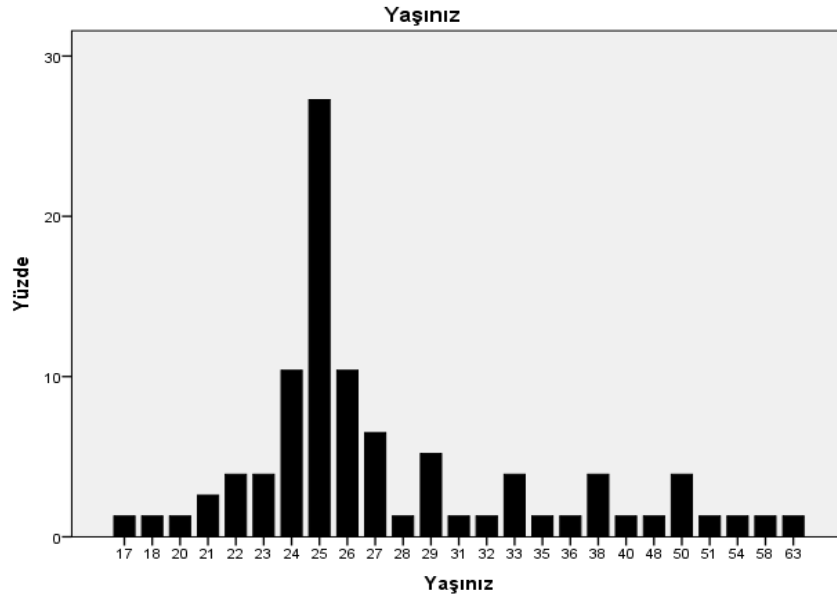
Bu kısımda katılımcıların görüşlerine göre şekillendirilen pilot çalışmada yapılan değişikliklerden bahsedilmiştir. Katılımcılara ait demografik verilerden, algılanan yürünebilirlik anketinde yapılan değişikliklerden, algılanan stres yönetiminde yapılan değişikliklerden ve son olarak anketin genel tasarımı yapılan değişikliklerden bahsedilmiştir.

5.1.2.1. Pilot çalışma demografik verileri

2021 yılı Bahar döneminde gerçekleştirilen pilot çalışmaya ilişkin elde edilen bulgulara bakıldığında 77 kişinin katılım sağladığı görülmüştür. Tablo 5.1’de gösterildiği gibi katılımcıların %67,5’ini (52) kadınlar, %32,5’ini de (25) erkekler oluşturmaktadır. Katılımcı yaş grupları Şekil 5.1’de gösterilmiştir. En genç katılımcı 17 yaşında iken en yaşlı katılımcı 63 yaşındadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu 25 yaşındaki bireylerden oluşmaktadır. 25 yaşındaki katılımcılardan sonraki büyük oranı 24 ve 26 yaşındaki bireyler oluşturmaktadır ve katılım oranları eşittir.

Tablo 5. 1 Pilot Çalışma Katılımcılarının Cinsiyetleri

<i>Cinsiyetiniz</i>		
	Sıklık	Yüzde
Kadın	52	67,5
Erkek	25	32,5
Toplam	77	100,0

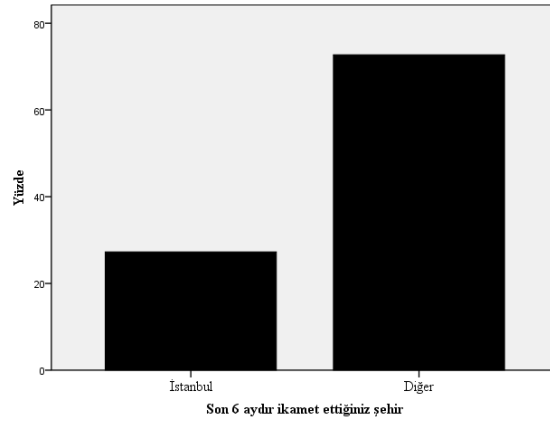


Şekil 5. 1 Pilot Çalışma Katılımcılarının Yaş Dağılımları

Katılımcıların son altı aydır ikamet ettikleri şehirlere Tablo 5.2 ve Şekil 5.2’de bakıldığında; %27,3’ünün (21) İstanbul ilinde, %72,7’sinin (56) diğer illerde yaşadığı tespit edilmiştir. “Diğer” seçeneğini seçen kullanıcıların sadece Türkiye ülke sınırları içerisinde yaşamadıkları bilinmektedir.

Tablo 5. 2 Pilot Çalışma Katılımcılarının Son 6 Aydır İkamet Ettikleri Şehir

<i>Son 6 aydır ikamet ettiğiniz şehir</i>		
	Sıklık	Yüzde
İstanbul	21	27,3
Diğer	56	72,7
Toplam	77	100,0



Şekil 5. 2 Pilot Çalışma Katılımcılarının Son 6 Aydır İkamet Ettikleri Şehirlerin Dağılımları

5.1.2.2. Pilot çalışma sonrasında mahalle çevresi yürünebilirlik anketi-kısa formu (mçya) / (news-a) yapılan değişiklikler

Pilot çalışmada elde edilen bilgiler değerlendirildiğinde; Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketinin (MÇYA) / Neighborhood Environment Walkability Scale (NEWS)-Abbreviated bölümlerine bakıldığında;

A. Yakın çevrenizde bulunan konut çeşitleri:

Bu bölümün ilk sorusu, NEWS-A anketinin daha önce Türkiye’de yapılmış uygulamalarındaki çevirilerde “detached single-family residences” kavramı “tek ailelik konut (müstakil ev)” kavramı olarak kullanılmıştır (Yıldırım, 2010). Dolayısıyla bu çalışmada da anket ilk oluşturulduğunda “single-family residences” kavramı “tek ailelik konut” olarak çevirilmişti ancak bu tanımlama anket katılımcıları tarafından anlaşılmamıştır ve pilot çalışma sonrasında “bağımsız-müstakil evler” olarak düzeltilmiştir.

Aynı bölümün ikinci sorusu benzer şekilde katılımcılar tarafından eksik anlaşılmasından dolayı pilot çalışma öncesinde “1-3 katlı sıra evler” olarak çevrilen “(townhouses or row houses of 1-3 stories)” bu kavram pilot çalışma sonrasında “bitişik nizamlı müstakil evler” olarak değiştirilmiştir.

B. Mahallenizde yakın çevrenizde bulunan mağazalar, tesisler ve diğerleri:

En yakın iş yeri veya tesislere evlerden yürünmesi durumunda kaç dakika süreceği sorularına bu kısımda verilen bazı tesis isimleri katılımcılar tarafından anlaşılmadığı için düzeltilmiştir. Değiştirilen tesis isimleri: Orijinal ankette “Book Store” olarak kullanılan bu kavram pilot çalışmada “Kitapçı” iken ana çalışmada “Kitap ve Kırtasiye Dükkanı” olarak, orijinal ankette “Fast Food Restaurant” olarak kullanılan bu kavram pilot çalışmada “hamburgerci” iken ana çalışmada “Fast food” olarak, orijinal ankette “video store” olarak kullanılan bu kavram pilot çalışmada “Video Dükkanı (DVD)” iken ana çalışmada “Teknoloji Mağazaları (Playstation, internet kafe, video)” olarak, orijinal ankette “Park” olarak kullanılan bu kavram pilot çalışmada “Park” iken ana çalışma da “Park ve Kamusal Bahçeler” olarak değiştirilmiştir. Orijinal ankette okula ya da iş yerlerine olan uzaklığın sorulduğu soru pilot ve ana çalışmada değiştirilerek 2 ayrı soru şekline getirilmiştir. Bunlardan ilki “Pandemi öncesi dönemde okulunuza giderken kullandığınız ulaşım tipi nedir?” ikincisi de “Eğer okulunuza yürüyerek gidiyorsanız bu süre ne kadardır?” soruları olmuştur.

Bu bölümde sorulardan önce sorulara ait açıklamaların yapıldığı açıklama kısmında not olarak “Tesislerin mahallenizde bulunup bulunmadığını bilmiyorsanız "Bilmiyorum" kısmını seçebilirsiniz.” açıklaması bulunmaktadır. Orijinal ankette sadece “bilmiyorum” seçeneğinin olmasından dolayı pilot çalışmada da aynı şekilde hazırlanmıştır ancak katılımcılar tarafından “bilmiyorum” seçeneğinden ziyade mahallelerinde bahsi geçen tesisin olmaması durumunda “yok” seçeneğinin de bulunması gerektiği vurgulanmıştır ve ana çalışma anketinde açıklama kısmı “Not: Tesislerin mahallenizde bulunup bulunmadığını bilmiyorsanız veya tesisler mahallenizde yoksa "Yok veya Bilmiyorum" kısmını seçebilirsiniz.” olarak değiştirilmiş ve şıklar üzerinde de “yok” seçeneği “bilmiyorum” seçeneğinin yanına ek olarak yazılarak “yok veya bilmiyorum” şeklinde düzeltilmiştir.

C. Tesislere ulaşım

Mahalle çevresi yürünebilirlik anketinin üçüncü bölümü olan bu bölümde toplamda altı soru bulunmaktadır. İkinci soruda adı geçen “Park Etmek” kavramı katılımcılar tarafından eksik anlaşılmasından dolayı “park etmek/park yeri bulmak” şeklinde düzenlenmiştir. Son soruda soru içerisinde örnek olarak verilen “demir yolu hatları”, ana çalışmada açıklaması yapılarak “demiryolu hatları (metro, tramvay vb.)” düzeltilmiştir.

D. Yürüyüş ve Bisiklet Alanları

Anketin dördüncü bölümü olan Yakın Çevremdeki Sokaklar bölümünde toplam 3 soru bulunmaktadır. Soruların açık ve cevapların anlaşılabilir olmasından dolayı değişiklik yapılmamıştır. Anketin beşinci bölümü olan Yürüyüş ve Bisiklet Alanları bölümünde toplam üç soru yer almaktadır. İkinci ve üçüncü soruların katılımcılar tarafından anlaşılmasından dolayı sorulara ilişkin düzenlemeler yapılmıştır. İkinci soru orijinal ankette “Sidewalks are separated from the road/traffic in my neighborhood by parked cars.” şeklinde bulunurken, pilot çalışmasında “Mahallemdeki kaldırımlar yoldan/trafikten park edilmiş arabalardan ayrıdır.” olarak sorulmuştur ve ana çalışmada “Mahallemdeki kaldırımların kenarlarına arabalar park etmektedir.” olarak düzenlenmiştir. Aynı şekilde üçüncü soru orijinal ankette “There is a grass/dirt strip that separates the streets from the sidewalks in my neighborhood” şeklinde bulunurken, pilot çalışmasında “Mahallemdeki kaldırımlar bir çim veya toprak ile yollardan ayrıdır.” olarak sorulmuştur ve ana çalışmada “Mahallemdeki kaldırımlar, yollardan bir yeşil bant ile (çim, toprak veya ağaçlar) ayrıdır.” olarak değiştirilmiştir.

E. Mahalle Güvenliği

Anketin Yakın Çevremdeki Estetik bölümünde toplamda dört soru bulunmaktadır ancak soruların ve şıkların açık ve anlaşılır olmasından dolayı değişiklik yapılmamıştır. Anketin son bölümü olan Mahalle Güvenliği bölümünde toplamda dokuz soru yer almaktadır. Orijinal ankette altıncı soru “There are crosswalks

and pedestrian signals to help walkers cross busy streets in my neighborhood.”, pilot çalışmada “Mahallemde yürüyen insanların kalabalık sokakları geçmesine yardımcı olacak yaya geçitleri ve yaya sinyalleri vardır.” şeklinde sorulmuştur ancak katılımcılar tarafından yanlış ve eksik anlaşıldığı için “Mahallemde yürüyen insanların kalabalık sokakları geçmesine yardımcı olacak sinyalizasyonlu veya sinyalizasyonsuz yaya geçitleri (yayaların yolun karşısına geçmesi için özel olarak işaretlenmiş bölüm) vardır.” olarak düzenlenmiştir.

5.1.2.3. Pandemi sonrası algılanan stres ölçeği (asö) / pss anketinde yapılan değişiklikler

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) / Perceived Stress Scale (PSS) anketi soruları son bir ayda yaşanan stresi ölçmek için kullanılmaktadır. Toplamda on soru içermektedir. Pilot çalışmada elde edilen bilgiler değerlendirildiğinde katılımcılar tarafından kolay bir şekilde anlaşılabilir cevap verilmiştir. Her soru için cevaplanması gereken alternatif seçenekler (0- Hiçbir zaman, 1- Hemen hemen hiç, 2- Bazen, 3- Sıklıkla, 4- Çok sık) pilot çalışmada şıklar sadece rakamlar şeklinde gösterilmişken kullanıcılar tarafından rakamların karşılıklarının karıştırılması sebebiyle ana çalışma anketinde rakamlara karşılık gelen değerler de şıklar üzerinde yer alacak şekilde düzenlenmiştir.

5.1.2.4. Anketin genel tasarımında yapılan diğer değişiklikler

Bu bölümde katılımcılardan pandemi dönemlerindeki son altı aylarını düşünerek soruların cevaplanması istenmiştir. İlk üç soruda cevap verilmesi gereken çoktan seçmeli soruların şıkları katılımcılar tarafından eksik bulunmasından dolayı “Katılmıyorum / Bilmiyorum / Katılıyorum” şıkları soru tiplerine uygun olacak şekilde “Evet, düşünüyorum / Bilmiyorum / Hayır, düşünmüyorum” şeklinde düzeltilmiştir.

Beşinci soru olan “Mahallenizde bulunan rekreasyon alanlarının (kıyı alanları, piknik ve gezinti alanları, dinlenme ve çocuk oyun alanları vb.) niteliği ve niceliği bakımından, yürüyüş aktivitenizdeki değişimlerin sebeplerini açıklar mısınız? Neden arttı/azaldı ya da değişmedi?” sorusu katılımcılar tarafından anlaşılmamış olup verilen yanıtlara bakıldığında sorunun amacına ulaşmadığı görülmüştür ve soru ana çalışma için formatı ile beraber değiştirilmiştir. Ana çalışmada, pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleri ile mahallelere dair fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişki sorulmuştur. Soru içerisinde kaldırımların devamlılığı, kaldırım genişliği, kaldırım yüzey kalitesi, mimari karakteri olan binalar, binaların kat yükseklikleri, engelleyici bariyerler, cadde/sokak yoğunluğu, taşıt yolu şerit sayısı, trafik yoğunluğu, güvenlik hissi ve görüntü kirliliği gibi etmenlerin olumlu/olumsuz ya da bir etkisi olmaması seçenekleri katılımcılara sorulmuştur.

Son olarak demografik verilerin olduğu kısımda, pilot çalışmanın herkese hitap etmesinden ancak ana çalışmanın sadece Z kuşağı üniversite öğrencileri üzerinden bir çalışma olmasından dolayı üniversite adının sorulduğu açık uçlu bir soru eklenmiştir.

Pilot çalışma sonuçlarında, kullanıcıların değerlendirmeleri ve görüşleri doğrultusunda düzenlemeler yapılmıştır. Qualtrics üzerinden hazırlanan online anket sorularına dair veriler tespit edilmiştir. Böylece, araştırmada gerçek etkenler dikkate alınarak ana çalışma bölümüne geçilmiştir.

5.2. Ana Çalışma

Bu bölümde, İstanbul’da bulunan üniversite öğrencilerinin mahallelerinde yürünebilirlik ve pandemi dönemindeki stres seviyeleri arasındaki ilişkilerine yönelik yapılan analizler ve elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle bağımsız değişken olan yürünebilirlik ve bağımlı değişken stres yönetimine yönelik betimsel istatistik bulgularına, sonrasında her iki grup arasındaki ilişki ki-kare testi yapılarak ilişkiye ait bulgulara yer verilmiştir. Ardından mahalle çevresi ile ilgili olarak pandemi dönemiyle alakalı doğrudan sorulan soruların bulguları sunulmuştur.

5.2.1. Verilerin hazırlanması

Araştırma verilerini toplamak üzere öncelikle Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmıştır. Etik Kurul Raporunun alınmasından sonra uygulama yapmak üzere coğrafi olarak sınırlandırılmış ve araştırmanın örneklemini oluşturan İstanbul ilinde bulunan bütün üniversitelere çalışmaya katılım talebi gönderilmiştir. İstanbul'da toplam 58 üniversite bulunmaktadır; 13 devlet üniversitesi, 45 vakıf üniversitesi (İstanbul'daki üniversiteler listesi, 2021) ve çalışmaya toplamda 43 üniversiteden öğrenci katılmıştır. Bu üniversitelerden 6'si devlet üniversitesi, 37'si vakıf üniversitesidir. Araştırmaya yalnızca gönüllü öğrenciler katılmıştır.

Araştırmaya toplamda 510 kişi katılmıştır ancak çalışmanın evreninin İstanbul ile sınırlı olması sebebi ile 113 katılımcının İstanbul'a bağlı bir üniversitede eğitim görmesine rağmen son 6 ayını İstanbul dışında geçirmiş olmasından, 67 katılımcının İstanbul genelinde öğrenci olmamasından, 20 katılımcının Z kuşağı olmamasından ve 9 katılımcının da mezun olmasından dolayı örneklemin dışında tutulmuştur. Böylece araştırma kapsamında gerçekleştirilen bütün analizler 301 katılımcı (n=301) üzerinden yürütülmüştür.

5.2.2. Elde edilen verilere ilişkin tanımlayıcı istatistiksel analizler

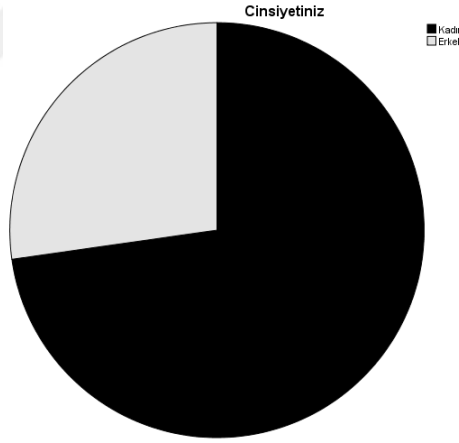
Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak anket sonuçlarının demografi verilerine, bağımsız değişken olan yürünebilirlik ve bağımlı değişken olan stres yönetimine ait verilere, son olarak da pandemi-fiziksel çevreye yönelik soruların betimsel istatistik bulgularına yer verilmiştir.

5.2.2.1. Demografik veriler

Bu kısımda örneklem grubunun; sayı, yaş ve cinsiyete ait demografik verileri değerlendirilmiştir. Öncelikle örneklem grubu toplam da 301 katılımcıdan oluşmaktadır ve ilk olarak katılımcıların sosyo-demografik yapısı ele alınarak yaş ve cinsiyet dağılımı analizi yapılmıştır. Tablo 5.3 ve Şekil 5.3 ‘de görüldüğü gibi katılımcıların %72,8’ini (219) kadınlar oluştururken, %27,2’sini (82) erkekler oluşturmaktadır.

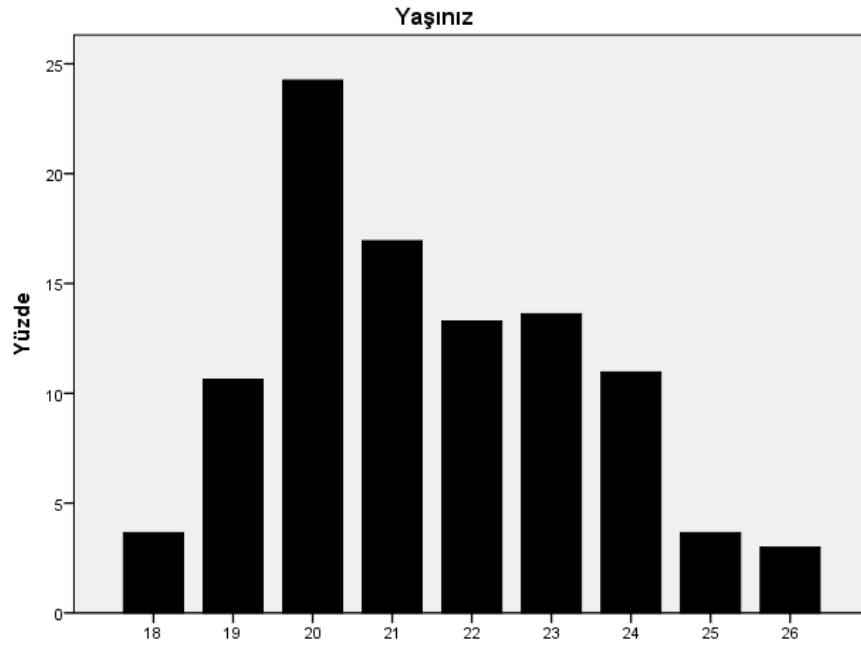
Tablo 5. 3 Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

<i>Cinsiyetiniz</i>		
	Sıklık	Yüzde
Kadın	219	72,8
Erkek	82	27,2
Total	301	100,0



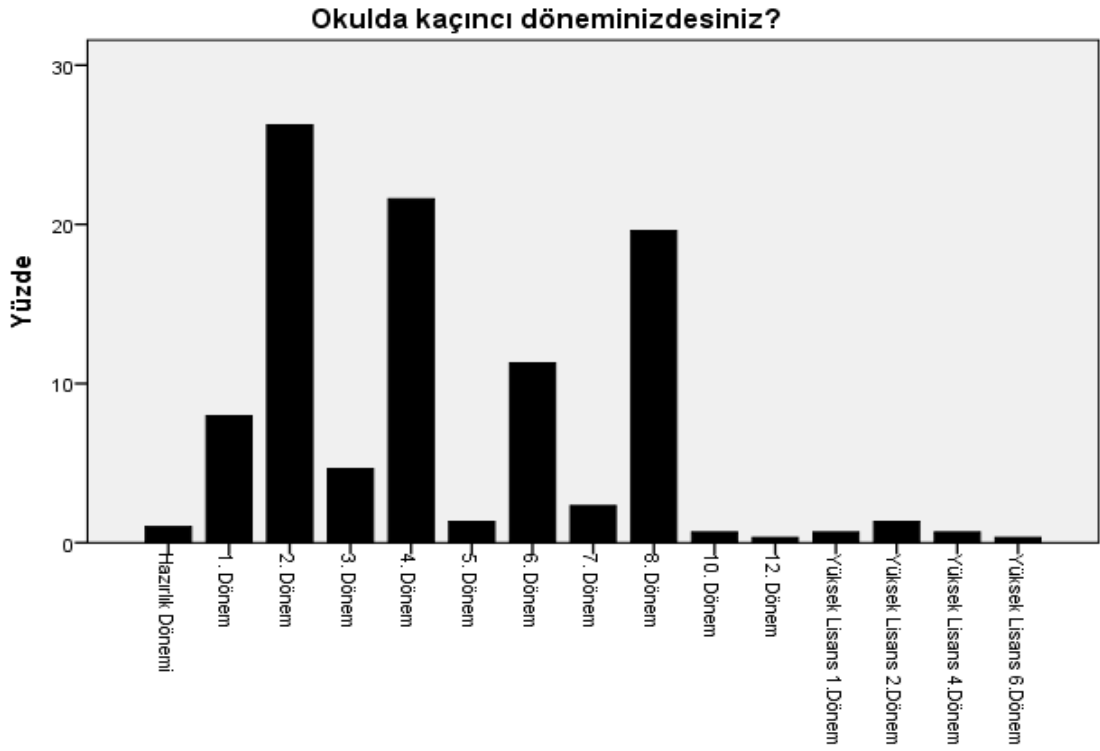
Şekil 5. 3 Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

İkinci veri ise yaş dağılımıdır. Yaş dağılımı oranlarına Şekil 5.4’e bakıldığında en genç katılımcı 18 yaşında iken en yaşlı katılımcı 26 yaşındadır. Örneklem grubunun %3,7’si (11) 18 yaşındaki, %10,6’sı (32) 19 yaşında, %24,3’ü (73) 20 yaşında, %16,9’u (51) 21 yaşında, %13,3’ü (40) 22 yaşında, %13,6’sı (41) 23 yaşında, %11,0’ı (33) 24 yaşında, %3,7’si (11) 25 yaşında son olarak %3,0’ı (9) 26 yaşındadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunu 20 yaş grubu oluşturmaktadır.



Şekil 5. 4 Katılımcıların Yaş Dağılımı

Ankete katılan katılımcıların eğitim aldıkları bölüm ve kayıtlı oldukları dönem farklılık göstermektedir. Katılımcıların bölümlerine bakıldığında 92 farklı bölümden katılımın gerçekleştirildiği görülmüştür. Katılımcıların dönemlerine bakıldığında ise hazırlık dönemi, lisans seviyesi ve yüksek lisans seviyelerinde bireylerden oluştuğu gözlenmiştir. Hazırlık döneminde katılım 3 kişi tarafından, lisans seviyesinde 289 kişi tarafından ve yüksek lisans seviyesinde 9 kişi tarafından katılım sağlanmıştır. Katılımcıların lisans seviyesinde %8,0'ının (24) lisans birinci dönem, %26,2'sinin (79) ikinci dönem, %4,7'sinin (14) üçüncü dönem, %21,6'sının (65) dördüncü dönem, %1,3'ünün (4) beşinci dönem, %11,3'ünün (34) altıncı dönem, %2,3'ünün (7) yedinci dönem, %19,6'sının (59) sekizinci dönem, %0,7'sinin (2) 10.dönem ve %0,3'ünün (1) 12.dönem oldukları görülmüştür. Yüksek lisans seviyesinde ise katılımcıların %0,7'sinin (2) birinci dönem, %1,3'ünün (4) ikinci dönem, %0,7'sinin (2) dördüncü dönem ve son olarak %0,3'ünün (1) altıncı dönem oldukları gözlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu lisans seviyesi ikinci dönem öğrencileri (79) oluşturmaktadır. Diğer büyük çoğunluğunu ise lisans seviyesi dördüncü dönem öğrencileri (65) ve lisans seviyesi sekizinci dönem öğrencileri (59) oluşturmaktadır.



Şekil 5. 5 Katılımcıların Bölümlerindeki Dönem Dağılımları

Katılımcıların son altı ay boyunca ikamet ettikleri şehirler incelendiğinde; Tablo 5.4'te gösterildiği gibi 301 katılımcının hepsi İstanbul'da ikamet etmiştir.

Tablo 5. 4 Son 6 Aydır İkamet Edilen Şehir

Son 6 aydır ikamet ettiğiniz şehir

	Sıklık	Yüzde
İstanbul	301	100,0

5.2.2.2. Mahalle çevresi yürünebilirlik anketine (mçya) yönelik bulgular

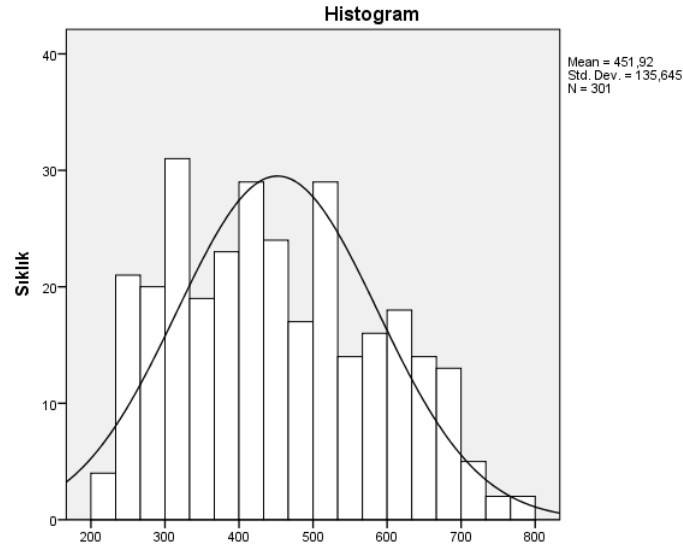
Anket çalışmasının ilk kısmında bireylerin mahallelerine ve mahalle çevrelerine yönelik sorular sorulmuştur. Yakın çevrelerinde bulunan konut çeşitleri, yakın çevrelerinde bulunan mağaza, tesisler ve diğerleri, tesislere ulaşım, yakın çevredeki sokaklar, yürüyüş ve bisiklet alanları, yakın çevredeki estetik ve son olarak mahalle güvenliği hakkında katılımcılara sorular yöneltilmiştir. Toplamda 7 bölüm bulunmaktadır. Elde edilen veriler doğrultusunda Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketinin (mçya) bölümlerine bakıldığında;

A. Yakın çevrenizde bulunan konut çeşitleri:

Mahalle çevresi yürünebilirlik anketinin ilk bölümü olan “Yakın Çevrenizde Bulunan Konut Çeşitleri” kısmının Tablo 5.5 ve Şekil 5.6’daki değişkenlere ait puanların dağılımının gösterildiği histogram grafiğine bakılırsa, ortalama değeri 451,92 ve standart sapması 135,645’tir. Dağılım sağa çarpıktır. Dağılım basıktır.

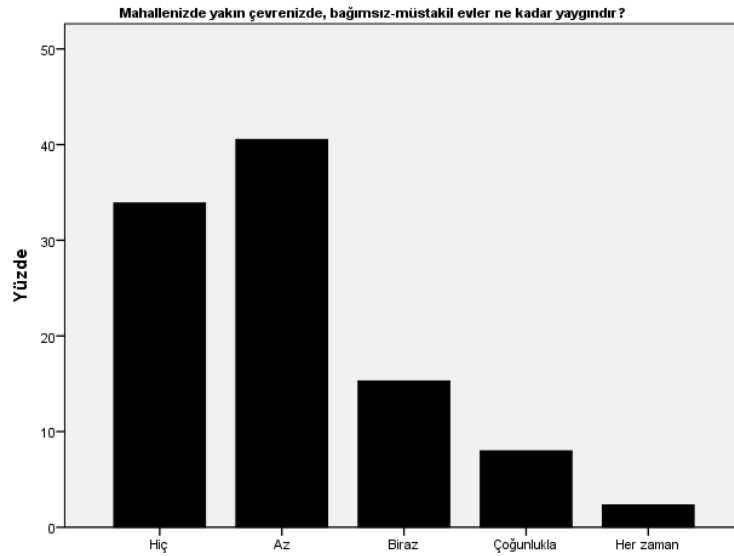
Tablo 5. 5 Katılımcıların Yakın Çevrelerinde Bulunan Konut Çeşitlerine Ait Betimleyici İstatistikler

Yakın Çevrenizde Bulunan Konut Çeşitleri	
N	301
Ortalama	451,92
Ortanca	443,00
Mode	433
Standart sapma	135,645
Çarpıklık	,274
Basıklık	-,844
En küçük değer	202
En büyük değer	781



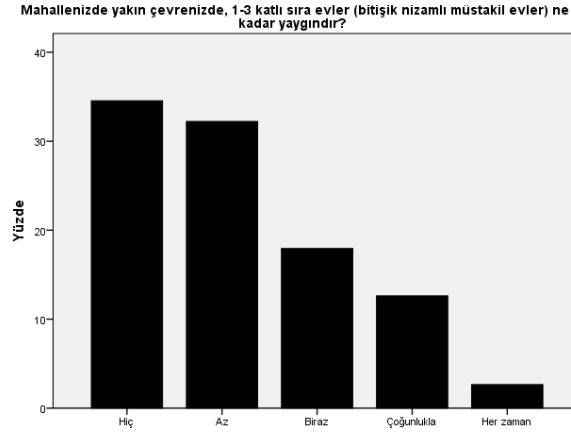
Şekil 5. 6 Katılımcıların Yakın Çevrelerinde Bulunan Konut Çeşitlerine Ait Histogram Grafiği

Şekil 5.7’de, “Mahallenizde yakın çevrenizde, bağımsız-müstakil evler ne kadar yaygındır?” sorusunun cevaplarına bakıldığında görülmüştür ki katılımcıların %33,9’u (102) “Hiç”, %40,5’i (122) “Az”, %15,3’ü (46) “Biraz”, %8,0’ı (24) “Çoğunlukla”, %2,3’ü (7) “Her zaman” cevaplarını vermişlerdir.



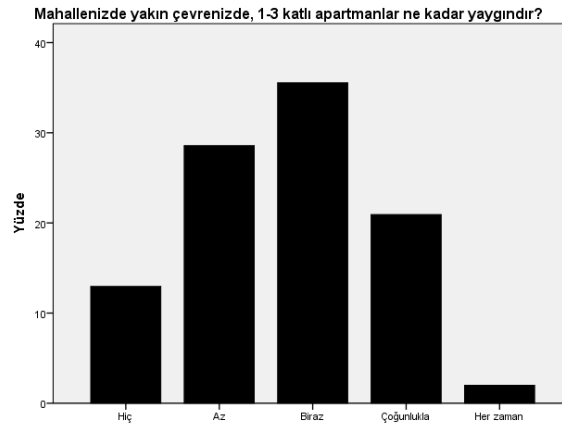
Şekil 5. 7 Bağımsız-müstakil Evlerin Yaygınlığının Dağılımı

“Mahallenizde yakın çevrenizde, 1-3 katlı sıra evler (bitişik nizamlı müstakil evler) ne kadar yaygındır?” sorusuna Şekil 5.8’de görüldüğü gibi katılımcıların %34,6’sı (104) “Hiç”, %32,2’si (97) “Az”, %17,9’u (54) “Biraz”, %12,6’sı (38) “Çoğunlukla”, %2,7’si (8) “Her zaman” yanıtlarını vermişlerdir.



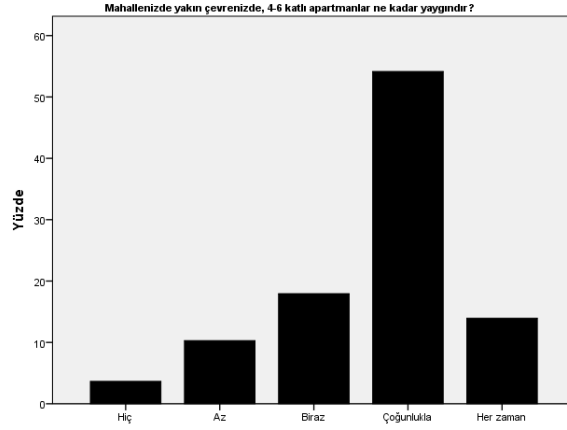
Şekil 5. 8 1-3 Katlı Sıra Evlerin Yaygınlığının Dağılımı

“Mahallenizde yakın çevrenizde, 1-3 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?” sorusuna katılımcıların %13,0’ı (39) “Hiç”, %28,6’sı (86) “Az”, %35,5’i (107) “Biraz”, %20,9’u (63) “Çoğunlukla”, %2,0’ı (6) “Her zaman” şeklinde Şekli 5.9’da görüldüğü gibi yanıt vermiştir.



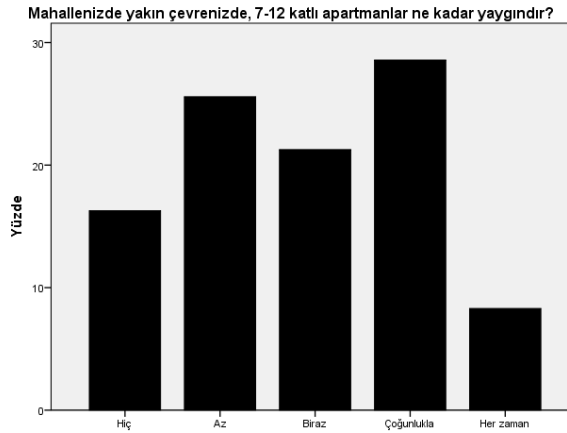
Şekil 5. 9 1-3 Katlı Apartmanların Yaygınlığının Dağılımı

Şekil 5.10’da görüldüğü gibi “Mahallenizde yakın çevrenizde, 4-6 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?” sorusuna katılımcıların %3,7’si (11) “Hiç”, %10,3’ü (31) “Az”, %17,9’u (54) “Biraz”, %54,2’si (163) “Çoğunlukla”, %14,0’ı (42) “Her zaman” cevaplarını vermişlerdir.



Şekil 5. 10 4-6 Katlı Apartmanların Yaygınlığının Dağılımı

“Mahallenizde yakın çevrenizde, 7-12 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?” sorusuna Şekil 5.11’de görüldüğü gibi katılımcıların %16,3’ü (49) “Hiç”, %25,6’sı (77) “Az”, %21,3’ü (64) “Biraz”, %28,6’sı (86) “Çoğunlukla”, %8,3’ü (25) “Her zaman” şeklinde cevap vermişlerdir.



Şekil 5. 11 7-12 Katlı Apartmanların Yaygınlığının Dağılımı

Şekil 5.12’de görüldüğü gibi “Mahallenizde yakın çevrenizde, 13 kat ve daha fazla katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?” sorusuna katılımcıların %37,5’i (113) “Hiç”, %29,9’u (90) “Az”, %16,3’ü (49) “Biraz”, %11,3’ü (34) “Çoğunlukla”, %5,0’ı (15) “Her zaman” cevaplarını vermişlerdir.



Şekil 5. 12 13 Kat ve Daha Fazla Katlı Apartmanların Yaygınlığının Dağılımı

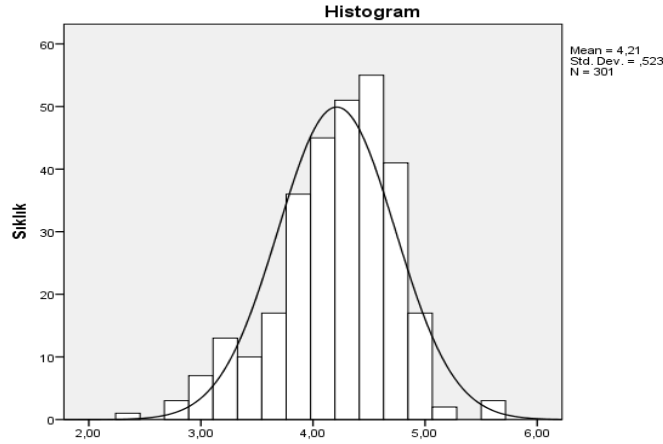
B. Mahallenizde yakın çevrenizde bulunan mağazalar, tesisler ve diğerleri:

Mahalle çevresi yürünebilirlik anketinin ikinci bölümü olan “Mahallenizde yakın çevrenizde bulunan mağazalar, tesisler ve diğerleri” kısmının Tablo 5.6 ve Şekil 5.13’teki değişkenlere ait puanların dağılımının gösterildiği histogram grafiğine bakılırsa, ortalama değeri 4,2115 ve standart sapması 0,52291’dir. Grafik normal dağılım göstermiştir. Çarpıklık değeri – (eksi) olduğundan dağılım sola çarpıktır ve sivridir (Aktürk & Acemoğlu, 2011).

Tablo 5. 6 Katılımcıların Mahalle Yakın Çevrelerinde Bulunan Mağazalar, Tesisler ve Diğerlerine Ait Betimleyici İstatistikler

Mahallenizde Yakın Çevrenizde Bulunan Mağazalar, Tesisler ve Diğerleri

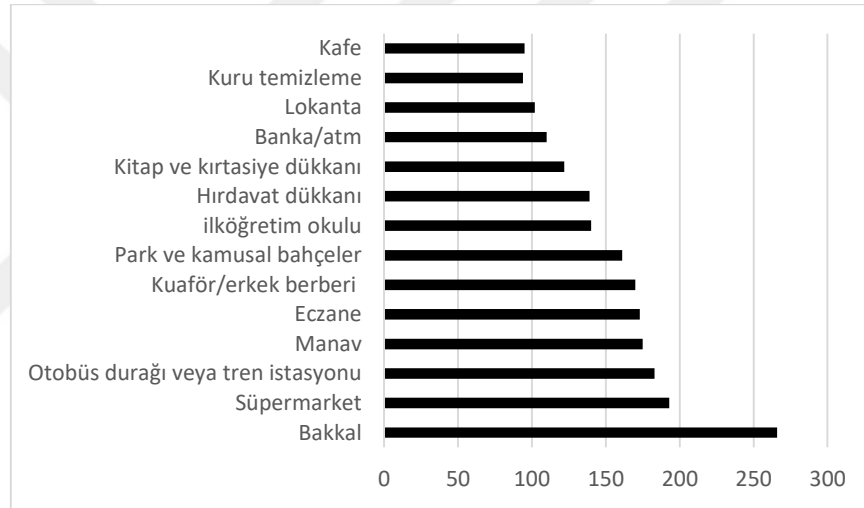
N	301
Ortalama	4,2115
Ortanca	4,2609
Mod	4,48
Standart sapma	,52291
Çarpıklık	-,539
Basıklık	,648
En küçük değer	2,35
En büyük değer	5,70



Şekil 5. 13 Katılımcıların Yakın Çevrelerinde Bulunan Mağaza, Tesisler ve Diğerlerine Ait Histogram Grafiği

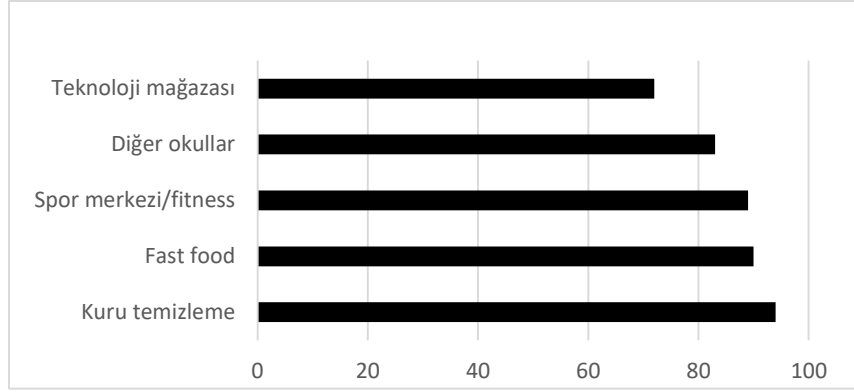
Bu kısımda katılımcılara mahallelerinde bulunan iş yeri ve tesislere evlerinden yürümeleri dahilinde ulaşımalarının yaklaşık olarak ne kadar sürdüğü sorulmuştur. Verilen şıklar ise, “1-5 dakika”, “6-10 dakika”, “11-20 dakika”, “30+ dakika” ve bilinmiyor ya da o tesislerin olmaması durumunda son seçenek “yok veya bilmiyorum” şeklindedir. Toplamda 23 tesis belirtilerek sorular sorulmuştur. Katılımcılar tarafından 14 tesis “1-5 dakika”, 5 tesis “6-10 dakika”, 3 tesis “11-20 dakika” ve 1 tesis “yok veya bilmiyorum” yanıtlarını almıştır. Hiçbir tesis “20-30 dakika” ve “30+ dakika” yanıtlarını almamıştır. (Kuru temizlemenin 1-5 dakika ve 6-10 dakika seçeneklerinde eşit olarak çıktığı görülmüştür).

“1-5 dakika” yanıtını alan tesisler katılımcıların yanıtlarına göre en çok seçilenden en az seçilene doğru sırasıyla bakkal, süpermarket, otobüs durağı veya tren istasyonu, manav, eczane, kuaför, park bahçe, ilköğretim okulu, hırdavat dükkânı, kitap ve kırtasiye dükkânı, banka/atm, lokanta ve son olarak kafe olmuştur. Katılımcıların %88,4’ü (266) bakkalı, %64,1’i (193) süpermarketi, %60,8’i (183) otobüs durağı ve tren istasyonunu, %58,1’i (175) manavı, %57,5’i (173) eczaneyi, %56,5’i (170) kuaför/erkek berberini, %53,5’i (161) park ve kamusal bahçeleri, %46,5’i (140) ilköğretim okullarını, %46,2’si (139) hırdavat dükkânını, %36,5’i (110) banka/atm, %33,9’u (102) lokantayı, %31,2’si (94) kuru temizlemeyi, %31,6’sı (95) kafeyi mahallelerinde evlerinden yürüyerek ulaşacakları en kısa süre olarak seçmişlerdir.



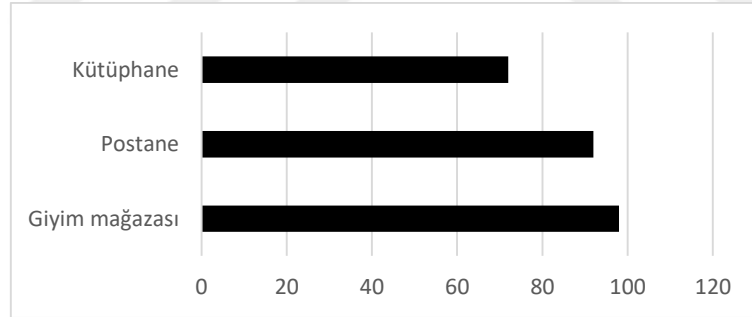
Şekil 5. 14 Katılımcıların 1-5 Dakika Seçeneğine Verdikleri Yanıtlara Göre Tesislerin Dağılımı

“6-10 dakika” yanıtını alan tesisler katılımcıların yanıtlarına göre en çok seçilenden en az seçilene doğru sırasıyla fast food (hızlı yemek yeme), spor merkezi/fitness, diğer okullar ve son olarak teknoloji mağazası (playstation, internet kafe, video) olmuştur. Katılımcıların %31,2’si (94) kuru temizlemeyi, %29,9’u (90) fast food (hızlı yemek yeme), %27,6’sı (83) diğer okulları, %23,9’u (72) teknoloji mağazasını mahallelerinde evlerinden yürüyerek ulaşacakları 6-10 dakikalık mesafe olarak seçmişlerdir.



Şekil 5. 15 Katılımcıların 6-10 Dakika Seçeneğine Verdikleri Yanıtlara Göre Tesislerin Dağılımı

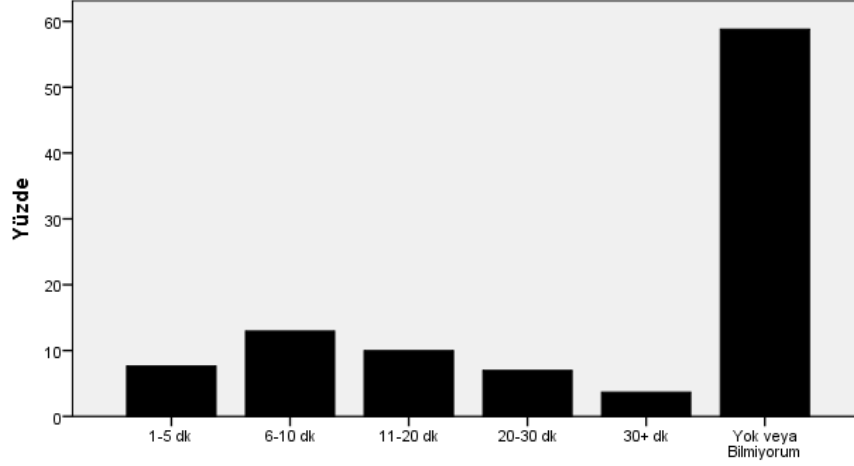
“11-20 dakika” cevabını alan tesisler katılımcıların yanıtlarına göre en çok seçilenden en az seçilene doğru sırasıyla giyim mağazası, postane ve son olarak kütüphane olmuştur. Katılımcıların %32,6’sı (98) giyim mağazasını, %30,6’sı (92) postaneyi, %23,9’u (72) kütüphaneyi mahallelerinde evlerinden yürüyerek ulaşacakları 11-20 dakikalık mesafe olarak seçmişlerdir.



Şekil 5. 16 Katılımcıların 11-20 Dakika Seçeneğine Verdikleri Yanıtlara Göre Tesislerin Dağılımı

“Yok veya bilmiyorum” seçeneğini ise sadece rekreasyon merkezi oluşturmaktadır. Şekil 5.17’de görüldüğü gibi %7,6’sının (23) “1-5 dakika”, %13,0’ının (39) “6-10 dakika”, %10,0’ının (30) “11-20 dakika”, %7,0’ının (21) “20-30 dakika”, %3,7’sinin (11) “30+ dakika” ve %58,8’inin (177) “yok veya bilmiyorum” yanıtlarını vermişlerdir.

Size en yakın iş yeri ve tesislere eğer evinizden yürürseniz ulaşımınız yaklaşık olarak ne kadar sürer? Lütfen size en uygun şekilde cevaplayınız.
Rekreasyon Merkezi

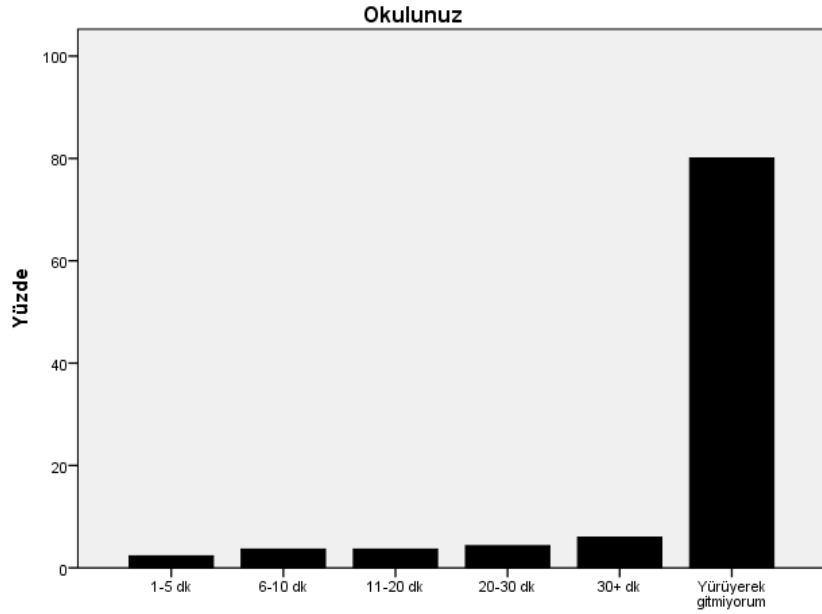


Şekil 5. 17 Katılımcıların Rekreasyon Merkezi Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımı

Katılımcıların fiziksel çevrelerinin yürünebilirlik bağlamında yoğunluklarına bakabilmek için pandemi öncesinde okullarına giderken kullandıkları ulaşım tipi ve eğer yürüyerek gidiyorlarsa yaklaşık kaç dakika da gittikleri sorulmuştur. Şekil 5.18 ve Şekil 5.19’da görüldüğü gibi katılımcıların okullarına %9,0’ının (27) yürüyerek gittiklerini, %0,7’sinin (2) bisiklet kullanarak gittiklerini ve büyük çoğunluk olan %90,4’ünün (272) diğer seçeneğini seçerek okullarına özel araç veya toplu taşıma kullanarak gittiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılara eğer okullarına yürüyerek gidiyorlarsa bu sürenin ne kadar olduğu sorulmuştur ve %2,3’ü (7) “1-5 dakika”, %3,7’si (11) “6-10 dakika”, %3,7’si (11) “11-20 dakika”, %4,3’ü (13) “20-30 dakika”, %6,0’ı (18) “30+ dakika” ve %80,1’i (241) “yürüyerek gitmiyorum” şeklinde yanıt vermişlerdir.



Şekil 5. 18 Katılımcıların Pandemi Öncesinde Okullarına Giderken Kullandıkları Ulaşım Tipinin Dağılımı



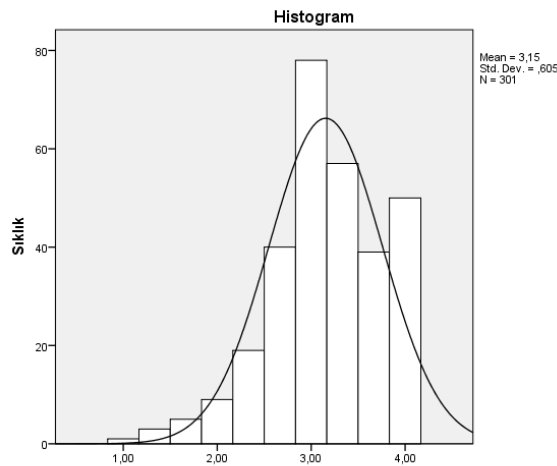
Şekil 5. 19 Katılımcıların Eğer Okullarına Yürüyerek Gidiyorlarsa Bu Süre Ne Kadardır Sorusuna Verdikleri Yanıtların Olduğu Dağılımı

C. Tesislere ulaşım

Bu bölümde katılımcılardan mahallelerine ve kendilerine en uygun şekilde cevap vermeleri istenmiştir. “Kısa yürüme mesafesi” şeklinde bahsedilen kavramın 10-15 dakika uzaklıkta bulunuyor anlamında olduğu sorulardan önce açıklanmıştır. Bu bölümde toplam altı soru bulunmaktadır ancak bölüm hesaplanmasında üç soru kullanılmıştır. Diğer sorular ayrı olarak incelenmiştir. Bölümün Tablo 5.7’de gösterildiği gibi istatistik verilerine göre ortalaması 3,1539 ve standart sapması 0,60455’tir. Şekil 5.20’de gösterilen histogram grafiğine göre dağılım sola çarpıktır ve basıktır.

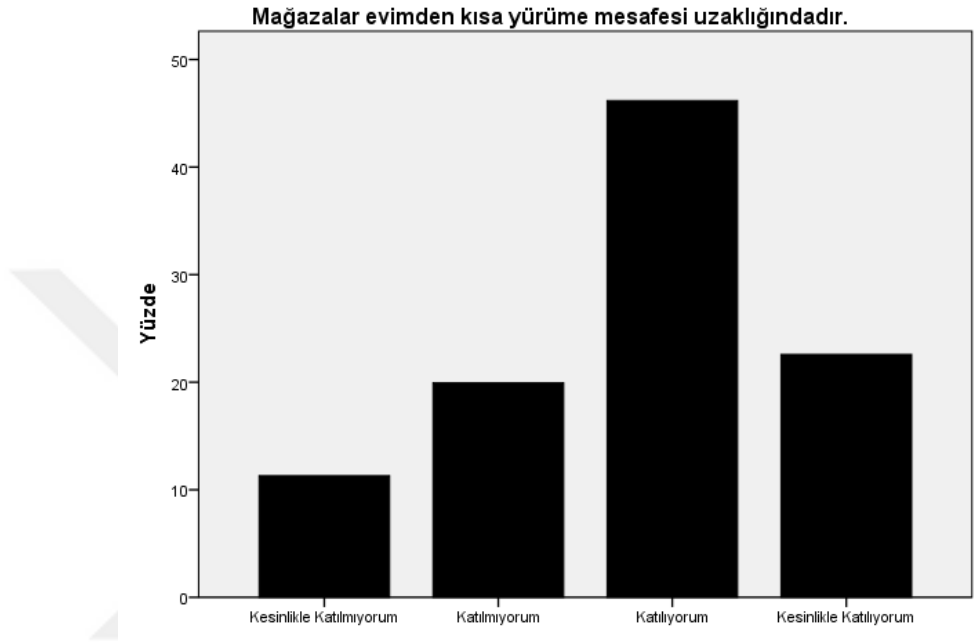
Tablo 5. 7 Katılımcıların Tesislere Ulaşım Bölümüne Ait Betimleyici İstatistikler

Tesislere Ulaşım	
N	301
Ortalama	3,1539
Ortanca	3,0000
Mod	3,00
Standart sapma	,60455
Çarpıklık	-,576
Basıklık	,386
En küçük değer	1,00
En büyük değer	4,00



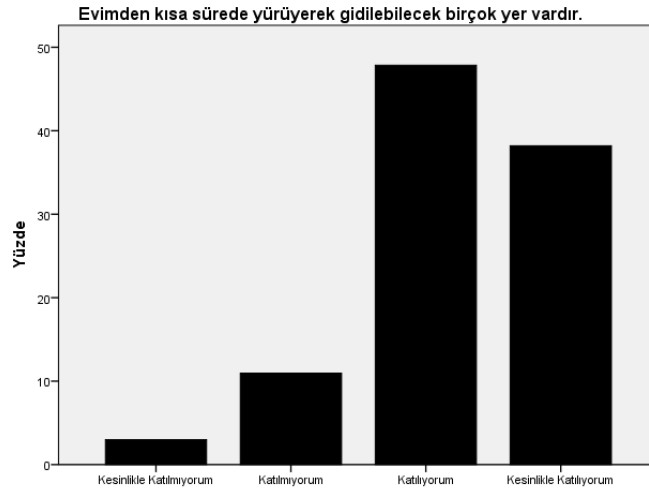
Şekil 5. 20 Katılımcıların Tesislere Ulaşım Bölümüne Ait Histogram Grafiği

Şekil 5.21’de, “Mağazalar evimden kısa yürüme mesafesi uzaklığındadır.” sorusunun cevaplarına bakıldığında görülmüştür ki katılımcıların %11,3’ü (34) “kesinlikle katılmıyorum”, %19,9’u (60) “katılmıyorum”, %46,2’si (139) “katılıyorum”, %22,6’sı (68) “kesinlikle katılıyorum” cevaplarını vermişlerdir.



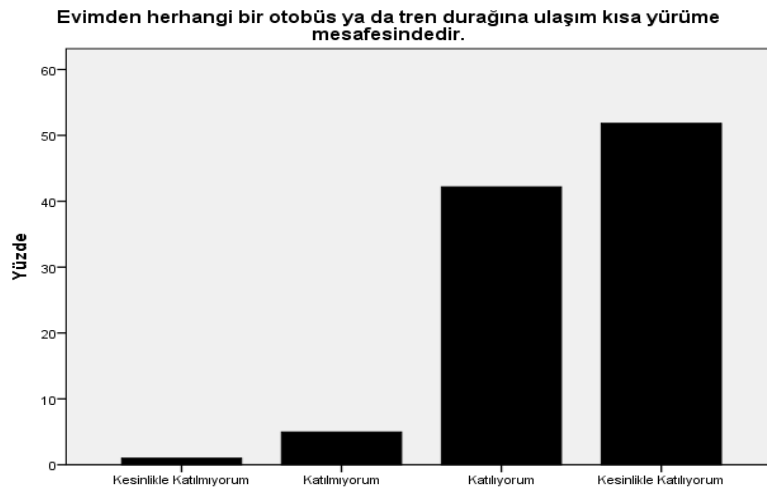
Şekil 5. 21 Katılımcıların Mağazalar Evimden Kısa Yürüme Mesafesinde Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımları

Şekil 5.22’de katılımcıların “Evimden kısa sürede yürüyerek gidilebilecek birçok yer vardır” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. %3,0’ı (9) “kesinlikle katılmıyorum”, %11,0’ı (33) “katılmıyorum”, %47,8’si (144) “katılıyorum” yanıtını verirken %38,2’si (115) “kesinlikle katılıyorum” yanıtını vermiştir.



Şekil 5. 22 Katılımcıların Evlerinden Yürüyerek Gidebileceği Birçok Yerin Bulunması Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımı

“Evimden herhangi bir otobüs ya da tren durağına ulaşım kısa yürüme mesafesindedir” sorusuna katılımcıların Şekil 5.23’te verdikleri cevaplar şu şekildedir: %1,0’ı (3) “kesinlikle katılmıyorum”, %5,0’ı (15) “katılmıyorum”, %42,2’si (127) “katılıyorum” ve geri kalan katılımcıların yarısından fazlası %51,8’ (156) “kesinlikle katılıyorum” yanıtlarını vermişlerdir.



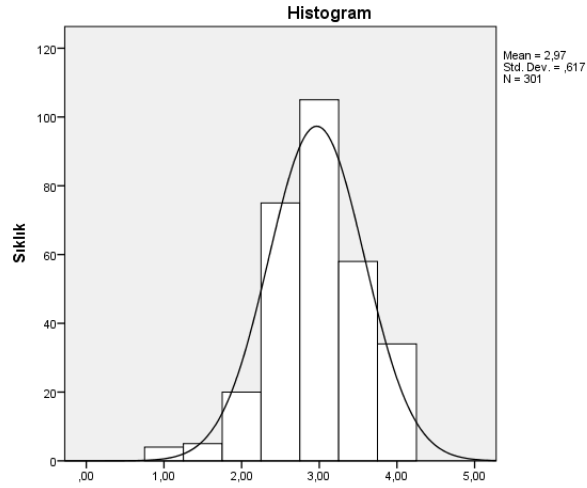
Şekil 5. 23 Katılımcıların Otobüs ya da Tren Durağına Kısa Yürüme Mesafesindedir Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımı

D. Yakın Çevremdeki Sokaklar

Anketin dördüncü bölümü olan bu kısım da katılımcılardan mahallelerinde bulunan yürüyüş ve bisiklet alanlarına dair soruların cevaplanması istenmiştir. Bu bölümde üç soru bulunmaktadır ancak bölümün istatistiksel verileri iki soru üzerinden yapılmıştır. Bu sorular “Mahallemdeki kavşağa (dört yola) olan uzaklık kısadır (yaklaşık 100 metre ya da futbol sahası uzaklığı kadar veya daha azdır)” ve “Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergâh vardır (Her seferinde aynı yoldan gitmeme gerek yoktur).”. Diğer soru “Mahallemdeki sokaklarda çıkmaz sokak çok fazla bulunmamaktadır.” ayrı olarak ele alınmıştır. Tablo 5.8’e bakılırsa katılımcıların mahallelerindeki yürüyüş ve bisiklet alanlarına ait ortalama değer 2,9668 ve standart sapması 0,61689’dur. Şekil 5.24’teki histogram grafiğine göre dağılım sola çarpıktır ve sivridir.

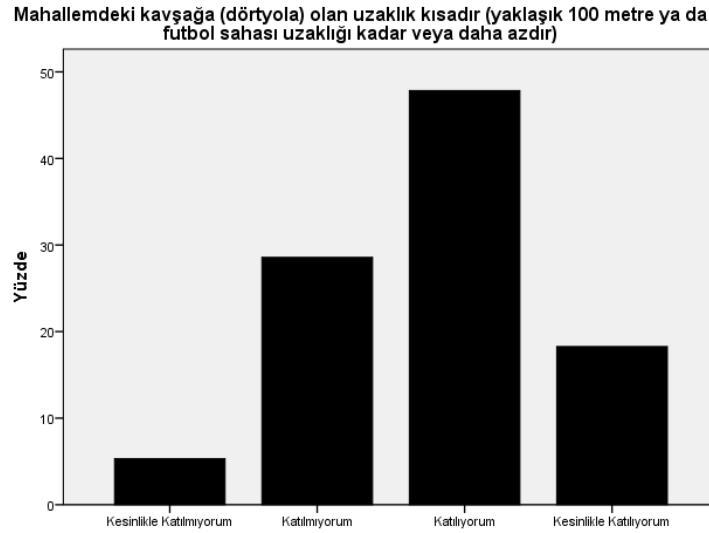
Tablo 5. 8 Katılımcıların Yakın Çevrelerindeki Sokaklara Ait Betimleyici İstatistikler

Yakın Çevredeki Sokaklar	
N	301
Ortalama	2,9668
Ortanca	3,0000
Mod	3,00
Standart sapma	,61689
Çarpıklık	-,366
Basıklık	,432
En küçük değer	1,00
En büyük değer	4,00



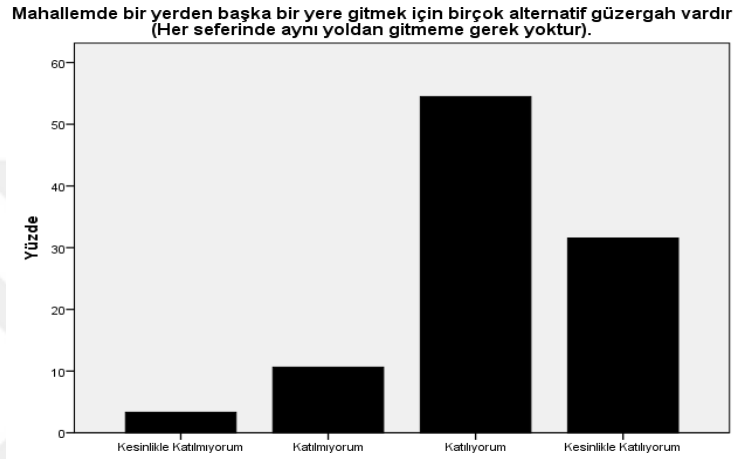
Şekil 5. 24 Katılımcıların Yakın Çevrelerindeki Sokaklara Dair Verdikleri Yanıtların Histogram Grafiği

Şekil 5.25’te, “Mahallemdeki kavşağa (dört yola) olan uzaklık kısadır (yaklaşık 100 metre ya da futbol sahası uzaklığı kadar veya daha azdır)” sorusunun cevaplarına bakıldığında görülmüştür ki katılımcıların %5,3’ü (16) “kesinlikle katılmıyorum”, %28,6’sı (86) “katılmıyorum”, %47,8’i (144) “katılıyorum”, %18,3’ü (55) “kesinlikle katılıyorum” cevaplarını vermişlerdir.



Şekil 5. 25 Katılımcıların Kavşağa Olan Uzaklıkları Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımı

Katılımcıların “Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergâh vardır (Her seferinde aynı yoldan gitmeme gerek yoktur).” Sorusuna verdikleri yanıtlara Şekil 5.67’ya bakılırsa, %3,3’ünün (10) “kesinlikle katılmıyorum”, %10,6’sının (32) “katılmıyorum”, %54,5’inin (164) “katılıyorum” ve %31,6’sının (95) “kesinlikle katılıyorum” yanıtlarını verdikleri görülmektedir.



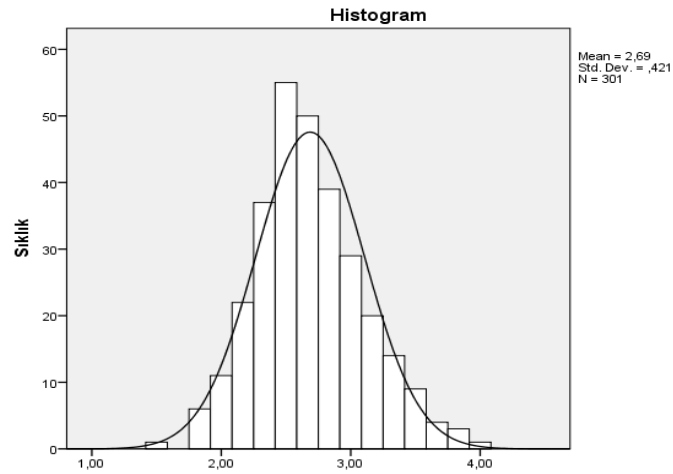
Şekil 5. 26 Katılımcıların Başka Bir Yere Gitmek İçin Alternatif Güzergâh Vardır Sorusuna Verdikleri Yanıtların Dağılımları

E. Yürüyüş ve Bisiklet Alanları

Anketin beşinci bölümü “yürüyüş ve bisiklet alanları” bölümünde katılımcılardan mahallelerine en uygun cevapları vermeleri istenmiştir. Bu bölümde toplamda üç soru bulunmaktadır ancak bölümün istatistik hesaplamaları yapılırken “mahalle güvenliği” bölümünden üç soru ile beraber hesaplamaları yapılmıştır. Eklenen sorular “Mahallemdeki sokaklar geceleri iyi aydınlatılıyor.”, “Mahallemdeki yürüyen ve bisiklet süren insanlar, evlerindeki insanlar tarafından kolayca görülebilirler.” ve “Mahallemde yürüyen insanların kalabalık sokakları geçmesine yardımcı olacak sinyalizasyonlu veya sinyalizasyonsuz yaya geçitleri (yayaların yolun karşısına geçmesi için özel olarak işaretlenmiş bölüm) vardır.” sorularıdır. Tablo 5.9’a göre ortama değer 2,6860 ve standart sapma 0,42064’tır. Şekil 5.27’deki histogram grafiğine göre normal dağılım göstermiştir. Dağılım sağa çarpıktır ve sivridir.

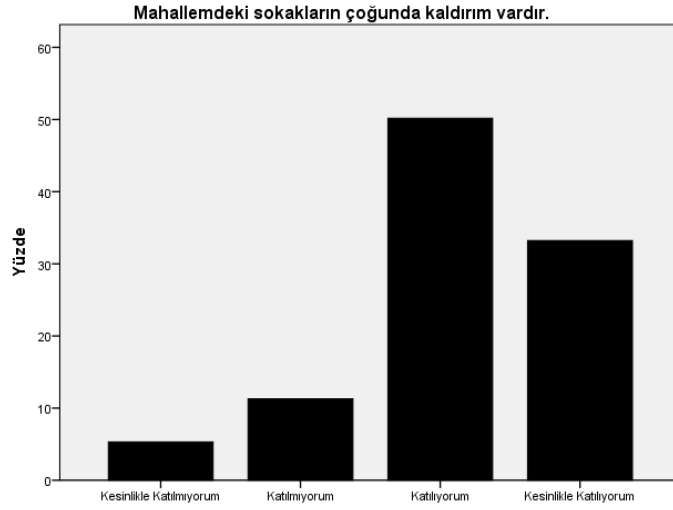
Tablo 5. 9 Katılımcıların Yürüyüş ve Bisiklet alanlarına Ait Betimleyici İstatistikler

Yürüyüş ve Bisiklet Alanları	
N	301
Ortalama	2,6860
Ortanca	2,6667
Mod	2,50
Standart sapma	,42064
Çarpıklık	,382
Basıklık	,172
En küçük değer	1,50
En büyük değer	4,00



Şekil 5. 27 Katılımcıların Yürüyüş ve Bisiklet Alanlarına Verdikleri Yanıtın Histogram Grafiği

“Mahallemdeki sokakların çoğunda kaldırım vardır.” sorusuna katılımcıların yanıtlarına Şekil 5.28’e bakılırsa, %5,3’ü (16) “kesinlikle katılmıyorum”, %11,3’ü (34) “katılmıyorum”, %50,2’si (151) “katılıyorum” ve %33,2’si (100) “kesinlikle katılıyorum” cevaplarını vermişlerdir.



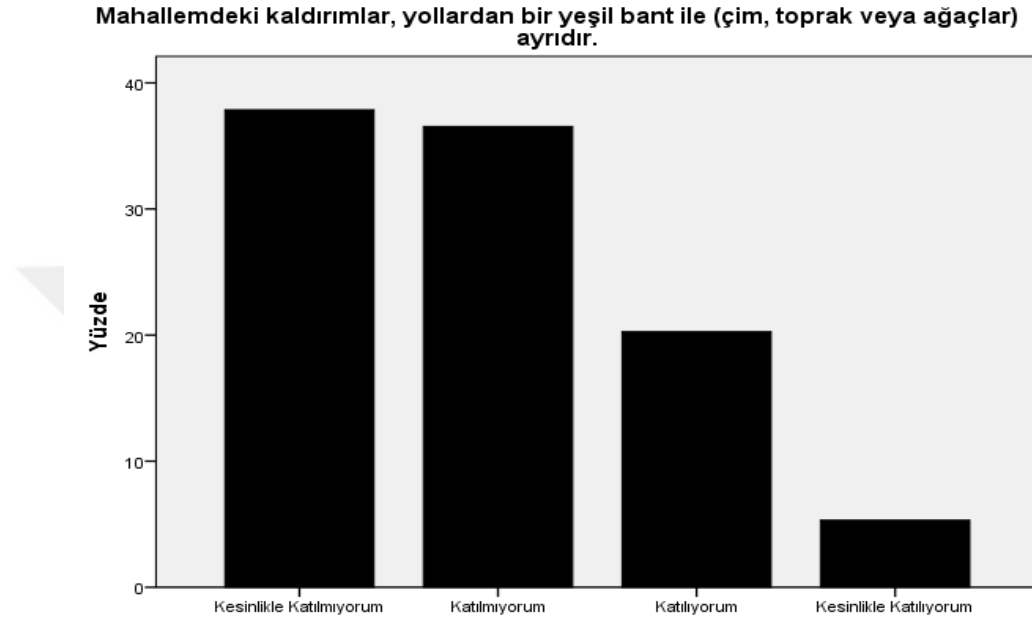
Şekil 5. 28 Mahalleimde Sokakların Çoğunda Kaldırım Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Şekil 5.29’da görüldüğü gibi “Mahalledeki kaldırımların kenarlarına arabalar park etmektedir.” Sorusuna katılımcıların %1,7’si (5) “kesinlikle katılmıyorum”, %9,6’sı (29) “katılmıyorum”, %40,2’si (121) “katılıyorum” ve son olarak en yüksek oranı %48,5’i (146) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde yanıt vermiştir.



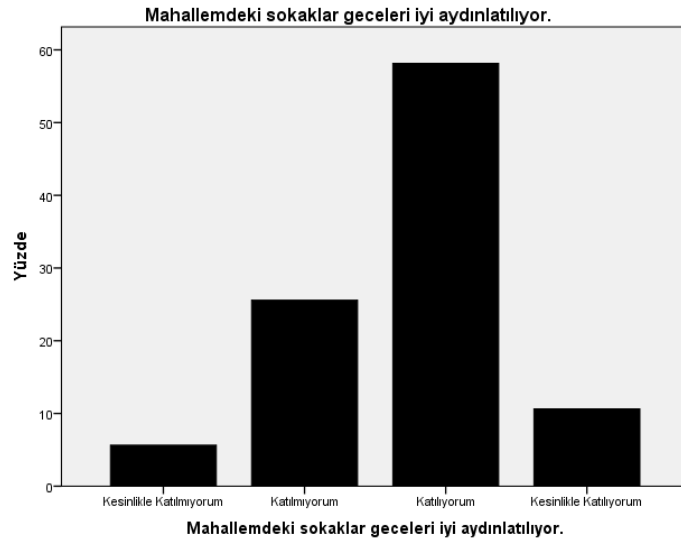
Şekil 5. 29 Mahalleimde Kaldırımların Kenarlarına Araba Park Etmektedir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

“Mahallemdeki kaldırımlar, yollardan bir yeşil bant ile (çim, toprak veya ağaçlar) ayrıdır.” sorusuna katılımcıların verdiği yanıtlar Şekil 5.30’daki gibi, %37,9’u (114) “kesinlikle katılmıyorum”, %36,5’i (110) “katılmıyorum”, %20,3’ü (61) “katılıyorum”, %5,3’ü (16) “kesinlikle katılıyorum” şeklindedir.



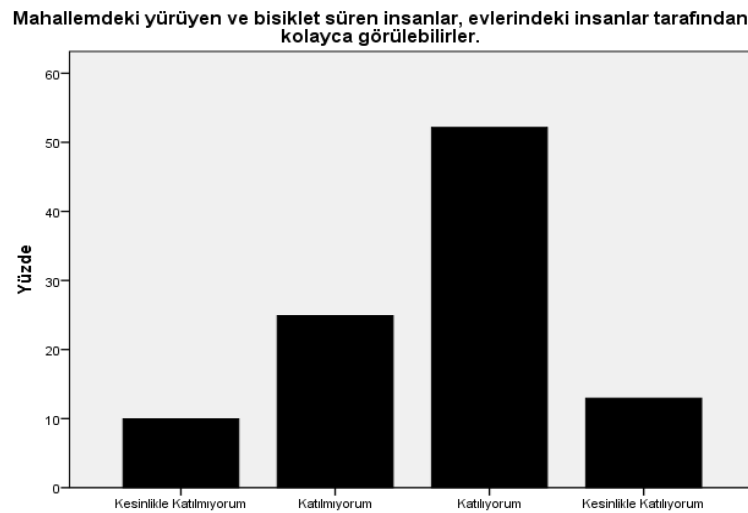
Şekil 5. 30 Mahallemde Kaldırımlar Yeşil Bant ile Ayrıdır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Şekil 5.31’deki gibi “Mahallemdeki sokaklar geceleri iyi aydınlatılıyor.” sorusunun katılımcı yanıtları şu şekildedir: %5,6’sı (17) “kesinlikle katılmıyorum”, %25,6’sı (77) “katılmıyorum”, %58,1’i (175) “katılıyorum”, %10,6’sı (32) “kesinlikle katılıyorum”.



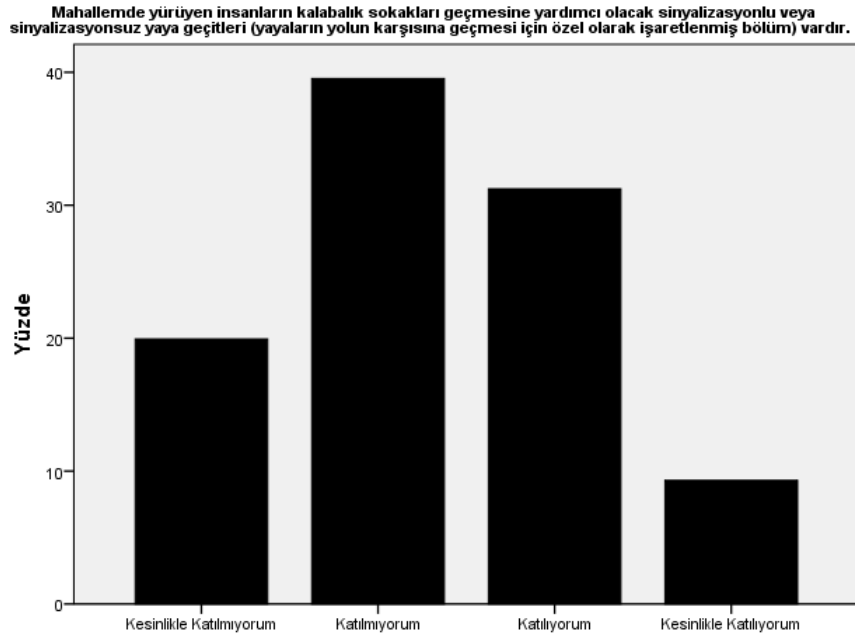
Şekil 5. 31 Mahallemda Sokaklar Geceleri İyi Aydınlatılıyor Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Şekil 5.33'teki görüldüğü gibi “Mahallemdaki yürüyen ve bisiklet süren insanlar, evlerindeki insanlar tarafından kolayca görülebilirler.” sorusuna katılımcıların %10,0'ı (30) “kesinlikle katılmıyorum”, %24,9'u (75) “katılmıyorum”, %52,2'si (157) “katılıyorum” ve %13,0'ı (39) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde yanıt vermişlerdir.



Şekil 5. 32 Mahallemda Yürüyen İnsanlar Diğer İnsanlar Tarafından Kolayca Görülebilir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

“Mahallemde yürüyen insanların kalabalık sokakları geçmesine yardımcı olacak sinyalizasyonlu veya sinyalizasyonsuz yaya geçitleri (yayaların yolun karşısına geçmesi için özel olarak işaretlenmiş bölüm) vardır.” Sorusuna katılımcı yanıtları Şekil 5.33’te görüldüğü gibi %19,9’u (60) “kesinlikle katılmıyorum”, %39,5’i (119) “katılmıyorum”, %31,2’si (94) “katılıyorum” ve son olarak %9,4’ü (28) “kesinlikle katılıyorum” cevaplarını vermişlerdir.



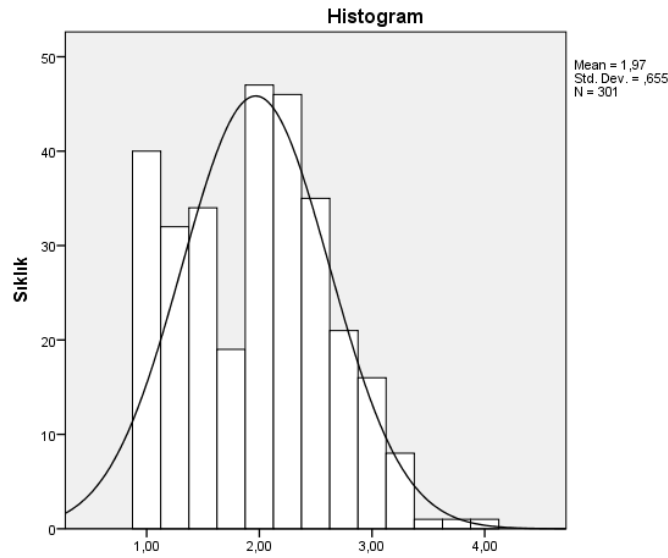
Şekil 5. 33 Mahallemde Yaya Geçitlerinde Uyarıcılar Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

F. Yakın Çevremdeki Estetik

Bu bölümde toplamda dört soru bulunmaktadır. Katılımcılardan mahallelerine en uygun cevabı vermeleri istenmiştir. Tablo 5.10’da görüldüğü gibi bölümün ortalaması 1,9676 ve standart sapması 0,654778’dir. Şekil 5.34’e göre histogram grafiğinin dağılımı sağa çarpıktır ve basıktır.

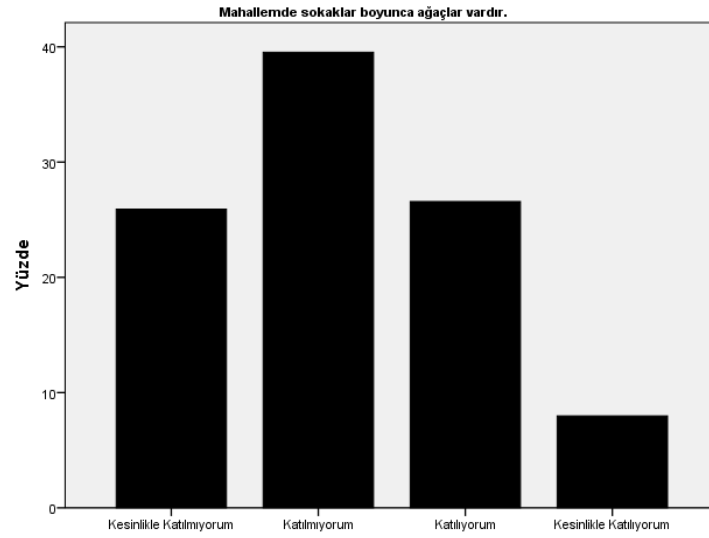
Tablo 5. 10 Katılımcıların Yakın çevrelerinde Estetiğe Ait Betimleyici İstatistikler

Yakın Çevredeki Estetik	
N	301
Ortalama	1,9676
Ortanca	2,0000
Mod	2,00
Standart sapma	,65478
Çarpıklık	,201
Basıklık	-,650
En küçük değer	1,00
En büyük değer	4,00



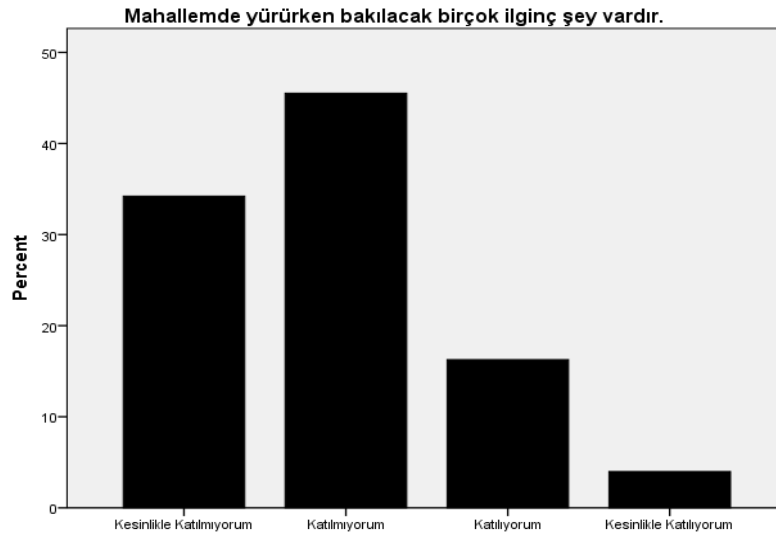
Şekil 5. 34 Katılımcıların Yakın çevrelerinde Estetiğe Ait Histogram Grafiği

“Mahallemde sokaklar boyunca ağaçlar vardır.” sorusuna katılımcıların Şekil 5.35’te görüldüğü gibi cevapları şu şekildedir: %25,9’u (78) “kesinlikle katılmıyorum”, %39,5’i (119) “katılmıyorum”, %26,6’sı (80) “katılıyorum” ve %8,0’ı (24) “kesinlikle katılıyorum”.



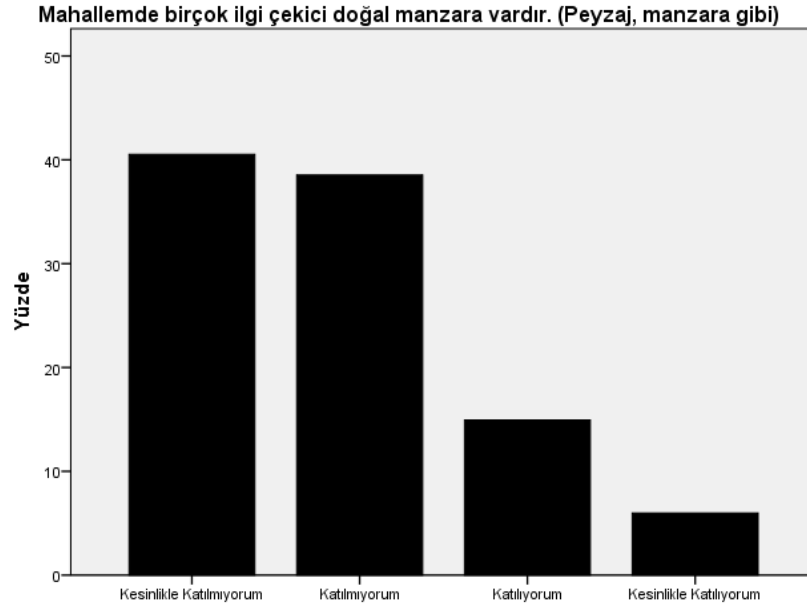
Şekil 5. 35 Mahalleimde Sokaklar Boyunca Ağaçlar Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Katılımcıların “Mahalleimde yürürken bakılacak birçok ilginç şey vardır.” sorusuna verdikleri cevaplar Şekil 5.36’da görüldüğü gibi %34,2’si (103) “kesinlikle katılmıyorum”, %45,5’i (137) “katılmıyorum”, %16,3’ü (49) “katılıyorum” ve %4,0’ı (12)” kesinlikle katılıyorum” şeklindedir.



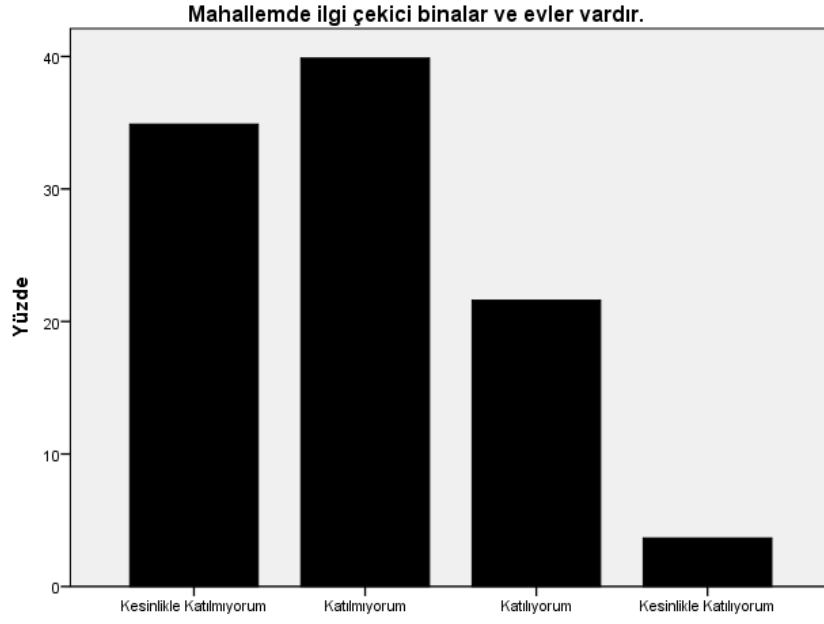
Şekil 5. 36 Mahalleimde Yürürken Bakılacak Birçok Şey Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

“Mahallemde birçok ilgi çekici doğal manzara vardır. (Peyzaj, manzara gibi)” sorusunun yanıtları şu şekildedir: %40,5’i (122) “kesinlikle katılmıyorum”, %38,5’i (116) “katılmıyorum”, %15,0’ı (45) “katılıyorum” ve son olarak %6,0’ı (18) “kesinlikle katılıyorum” şeklindedir (Şekil 5.37).



Şekil 5. 37 Mahallemde İlgi Çekici Manzara Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Şekil 5. 38’de görüldüğü gibi katılımcıların “Mahallemde ilgi çekici binalar ve evler vardır.” Sorusuna verdikleri yanıtlar sırasıyla, %34,9’u (105) “kesinlikle katılmıyorum”, %39,9’u (120) “katılmıyorum”, %21,6’sı (65) “katılıyorum”, %3,7’si (11) “kesinlikle katılıyorum” şeklindedir.



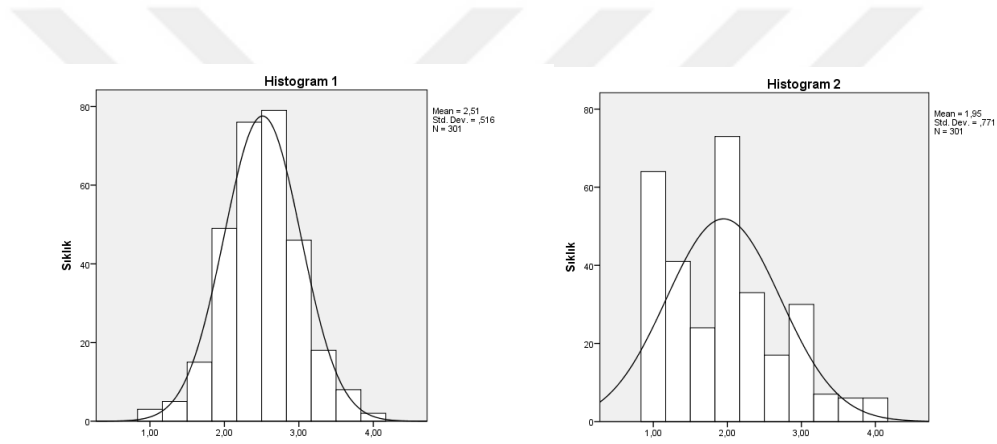
Şekil 5. 38 Mahalleimde İlgi Çekici Bina Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

G. Mahalle Güvenliği

Bu bölüm mahalle çevresi yürünebilirlik anketinin son bölümüdür. Toplamda dokuz soru bulunmaktadır ancak üç soru E bölümünde (yürüyüş ve bisiklet alanları) ele alınmıştır. Diğer altı soru ise iki grup şeklinde bu kısımda değerlendirilmiştir. İlk olarak ele alınan sorular sırasıyla, “Mahalledeki civar sokaklarda yürümeyi zorlaştıran ya da tatsız hale getiren çok fazla trafik yoğunluğu/sorunu vardır.”, “Yakındaki caddelerin çoğunda trafik hızı genellikle yavaştır. (30 km veya daha az)” ve “Mahalledeki çoğu sürücü araç kullanırken belirtilen hız sınırını aşar.” şeklinde ve sonrasında ele alınan sorular sırayla, “Mahalleimde yüksek suç oranı vardır.”, “Mahalledeki suç oranı, gün içerisinde yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır.” ve “Mahalledeki suç oranı, akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır.” şeklindedir. Tablo 5.11’e bakıldığında ilk üç soru için değerler: ortalama 2,5116, standart sapma 0,51600 ve son üç soru için değerler: ortalama 1,9480, standart sapması 0,77116 şeklindedir. Şekil 5.39’daki histogram grafiklerine göre ilk üç sorunun dağılımı sola çarpık ve sivri iken son üç sorunun dağılımı sağa çarpık ve basıktır. İlk üç soru için normal dağılım gözlenmiştir.

Tablo 5. 11 Katılımcıların Mahalle Güvenliğine Ait Betimleyici İstatistikler

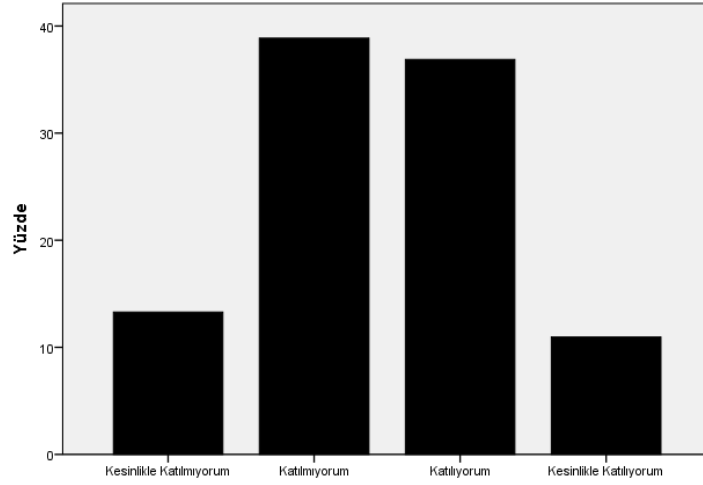
Mahalle Güvenliği	İlk üç soru	Son üç soru
N	301	301
Ortalama	2,5116	1,9480
Ortanca	2,6667	2,0000
Mod	2,67	2,00
Standart sapma	,51600	,77116
Çarpıklık	-,001	,582
Basıklık	,390	-,297
En küçük değer	1,00	1,00
En büyük değer	4,00	4,00



Şekil 5. 39 Katılımcıların Mahalle Güvenliğine Ait Histogram Grafikleri

“Mahallemdeki civar sokaklarda yürümeyi zorlaştıran ya da tatsız hale getiren çok fazla trafik yoğunluğu/sorunu vardır.” Sorusuna şekil 5.40’ta görüldüğü gibi katılımcıların cevapları şu şekildedir. %13,3’ü (40) kesinlikle katılmıyorum, %38,9’u (117) katılmıyorum, %36,9’u (111) katılıyorum, %11,0’u (33) kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt vermişlerdir.

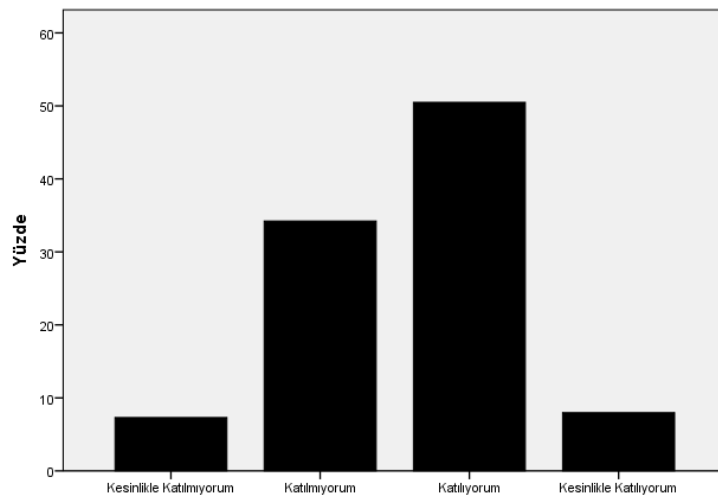
Mahalledeki civar sokaklarda yürümeyi zorlaştıran ya da tatsız hale getiren çok fazla trafik yoğunluğu/sorunu vardır.



Şekil 5. 40 Mahalleimde Yürümeyi Zorlaştıran Trafik Sorunu Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

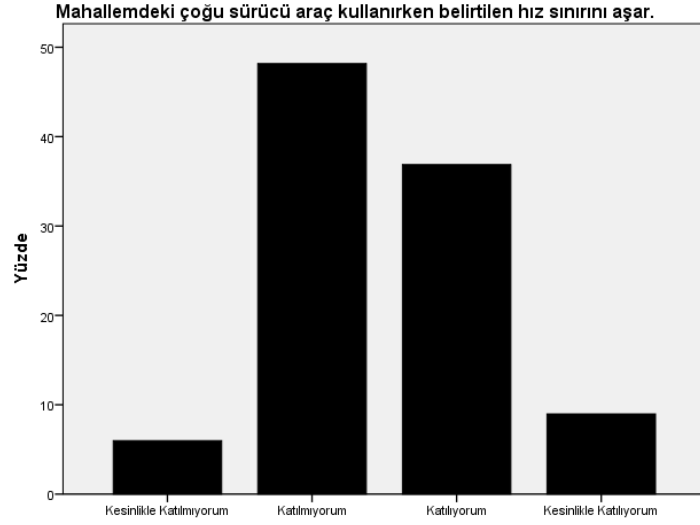
“Yakındaki caddelerin çoğunda trafik hızı genellikle yavaştır. (30 km veya daha az)” sorusuna katılımcıların %7,3’ü (22) “kesinlikle katılmıyorum”, %34,2’si (103) “katılmıyorum”, %50,5’i (152) “katılıyorum” ve son olarak %8,0’ı (24) “kesinlikle katılıyorum” cevaplarını vermiştir (Şekil 5.41).

Yakındaki caddelerin çoğunda trafik hızı genellikle yavaştır. (30 km veya daha az)



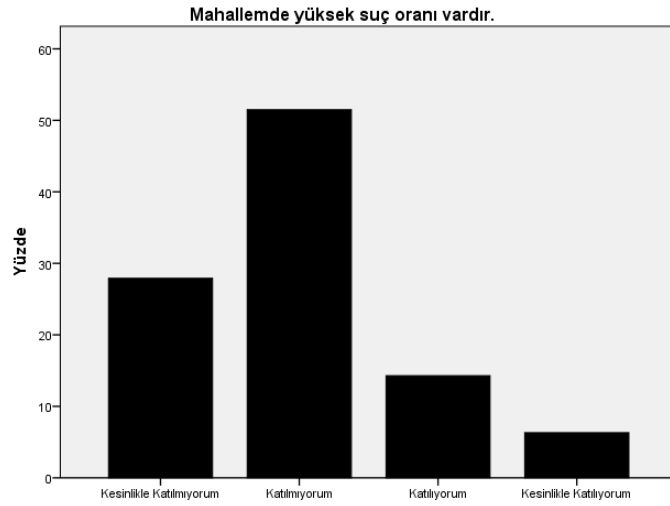
Şekil 5. 41 Yakın Caddedeki Trafik Hızı Yavaştır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Şekil 5.42’de görüldüğü gibi “Mahallemdeki çoğu sürücü araç kullanırken belirtilen hız sınırını aşar.” sorusuna katılımcıların %6,0’ı (18) “kesinlikle katılmıyorum”, %48,2’si (145) “katılmıyorum”, %36,9’u (111) “katılıyorum” ve %9,0’ı (27) “kesinlikle katılıyorum” yanıtlarını vermişlerdir.



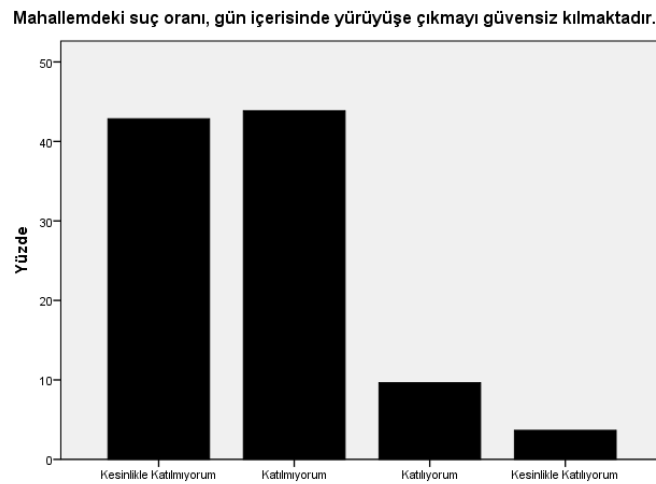
Şekil 5. 42 Mahallemde Sürücüler Araç Kullanırken Hız Sınırını Aşar Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Son üç sorunun ilki olan “Mahallemde yüksek suç oranı vardır.” sorusuna katılımcıların %27,9’u (84) “kesinlikle katılmıyorum”, %51,5’i (155) “katılmıyorum”, %14,3’ü (43) “katılıyorum”, %6,3’ü (19) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde yanıt vermişlerdir (Şekil 5.43).



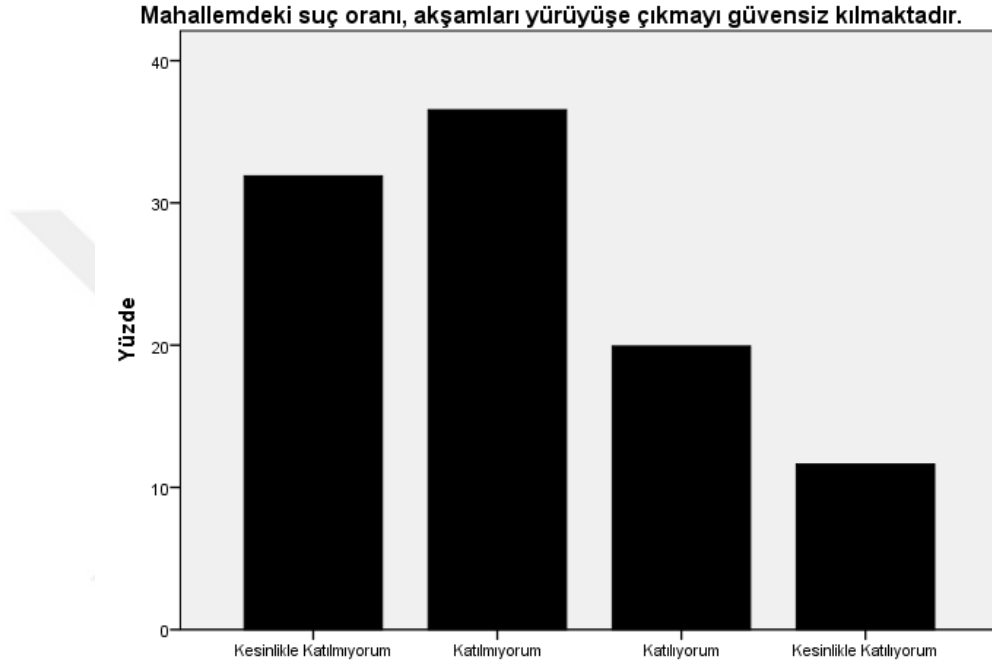
Şekil 5. 43 Mahalleimde Yüksek Suç Oranı Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

“Mahallemdeki suç oranı, gün içerisinde yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır.” sorusuna katılımcılar şu şekilde cevap vermişlerdir: %42,9’u (42) “kesinlikle katılmıyorum”, %43,9’u (132) “katılmıyorum”, %9,6’sı (29) “katılıyorum” ve %3,7’si (11) “kesinlikle katılıyorum” şeklindedir (Şekil 5.44).



Şekil 5. 44 Mahalleimde Gün İçerisinde Yürüyüşe Çıkmak Suç Oranlarından Dolayı Güvensizdir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Mahalle çevresi yürünebilirlik anketinin son sorusu olan “Mahallemdeki suç oranı, akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır.” sorusuna katılımcılar Şekil 5.45’te görüldüğü gibi %31,9’u (96) “kesinlikle katılmıyorum”, %36,5’i (110) “katılmıyorum”, %19,9’u (60) “katılıyorum” ve son olarak %11,6’sı (35) “kesinlikle katılıyorum” yanıtlarını vermişlerdir.



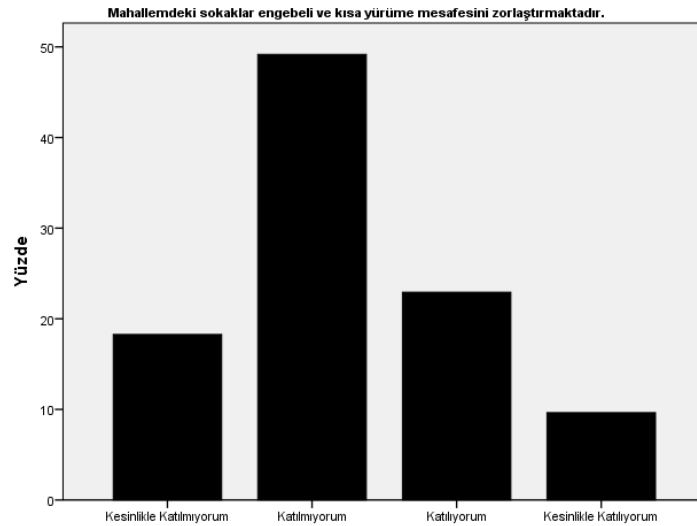
Şekil 5. 45 Mahallemde Akşamları Yürüyüşe Çıkmak Suç Oranlarından Dolayı Güvensizdir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Mahalle çevresi yürünebilirlik anketi bölümleri içerisinde yer alan ancak ayrı olarak değerlendirilen son dört sorudan birincisi olan “Yerel alışveriş bölgelerinde park etmek/park yeri bulmak zordur.” sorusunun dağılımları şu şekildedir: %4,0’ı (12) “kesinlikle katılmıyorum”, %17,3’ü (52) “katılıyorum”, %46,8’i (141) “katılıyorum”, %31,9’u (96) “kesinlikle katılıyorum” yanıtlarını vermiştir (Şekil 5.46).



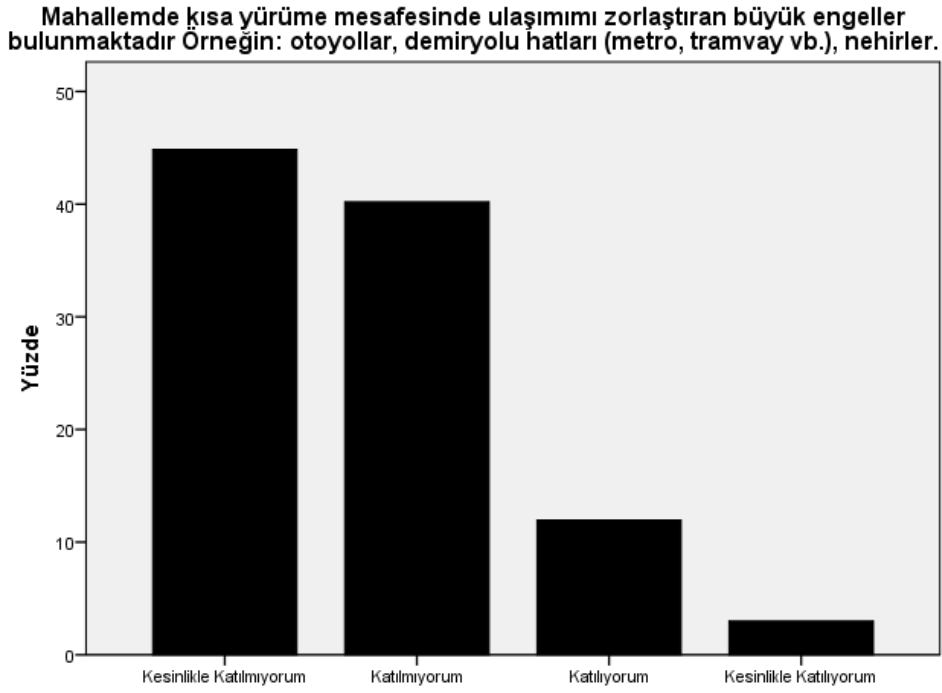
Şekil 5. 46 Yerel Alışveriş Bölgelerinde Park Zordur Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

“Mahallemdeki sokaklar engebeli ve kısa yürüme mesafesini zorlaştırmaktadır.” Sorusuna katılımcıların %18,5’i (55) “kesinlikle katılmıyorum”, %49,2’si (148) “katılmıyorum”, %22,9’u (69) “katılıyorum” ve %9,6’sı (29) “kesinlikle katılıyorum” cevaplarını vermişlerdir (Şekil 5.47).



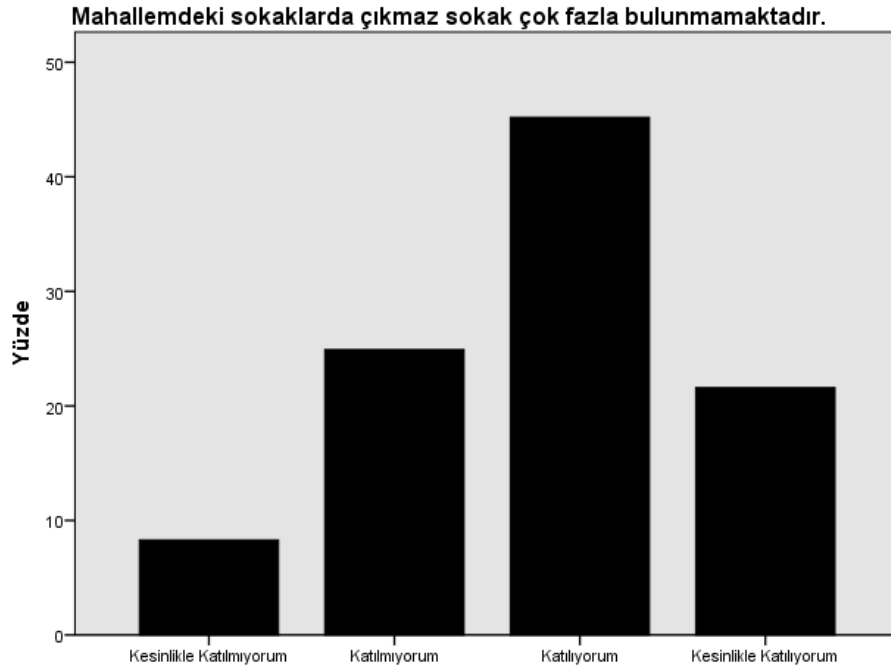
Şekil 5. 47 Mahallemde Sokaklar Engebelidir Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Şekil 5.48’de gösterildiği gibi katılımcıların “Mahallemde kısa yürüme mesafesinde ulaşımımı zorlaştıran büyük engeller bulunmaktadır. Örneğin: otoyollar, demiryolu hatları (metro, tramvay vb.), nehirler.” sorusuna verdikleri yanıtlar: %44,9’u (135) “kesinlikle katılmıyorum”, %40,2’si (121) “katılmıyorum”, %12,0’ı (36) “katılıyorum”, %3,0’ı (9) “kesinlikle katılıyorum”.



Şekil 5. 48 Mahallemde Yürüyüşleri Zorlaştıran Engeller Vardır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Son soru olan “Mahallemdeki sokaklarda çıkmaz sokak çok fazla bulunmamaktadır.” sorusuna katılımcıların %8,3 (25) “kesinlikle katılmıyorum”, %24,9’u (75) “katılmıyorum”, %45,2’si (136) “katılıyorum” ve son olarak %21,6’sı (65) “kesinlikle katılıyorum” cevaplarını vermişlerdir (Şekil 5.49).



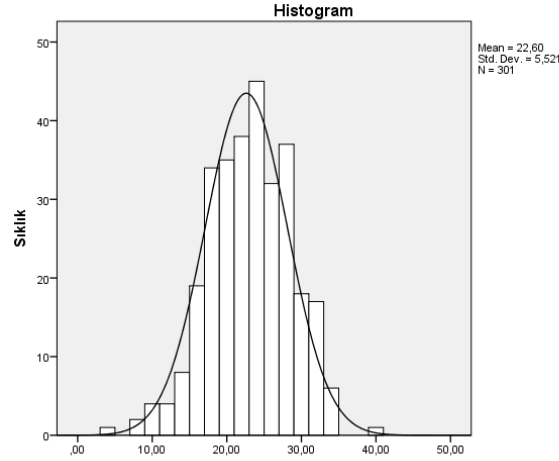
Şekil 5. 49 Mahallelerde Çıkmaz Sokak Bulunmamaktadır Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

5.2.2.3. Algılanan stres ölçeği (asö) anketine yönelik bulgular

Bu bölümde bireylerin pandemi döneminde son bir ayda yaşadıkları stres seviyeleri ölçülmüştür. Toplamda 10 soru bulunmaktadır ve katılımcılardan kendileri ile ilgili bu 10 sorunun cevaplanması istenmiştir. Her soru için seçilmesi gereken beş yanıt bulunmaktadır. 0-Hiçbir zaman, 1-Hemen hemen hiç, 2-Bazen, 3-Sıklıkla, 4-Çok sık şeklindedir. Bölümün istatistik değerlerine Tablo 5.12'ye bakılırsa ortalaması 22,6047 ve Standart sapması 5,52146 olduğu ve Şekil 5.50'deki histogram grafiğine bakılırsa dağılımın sola çarpık ve sivri olduğu görülmektedir.

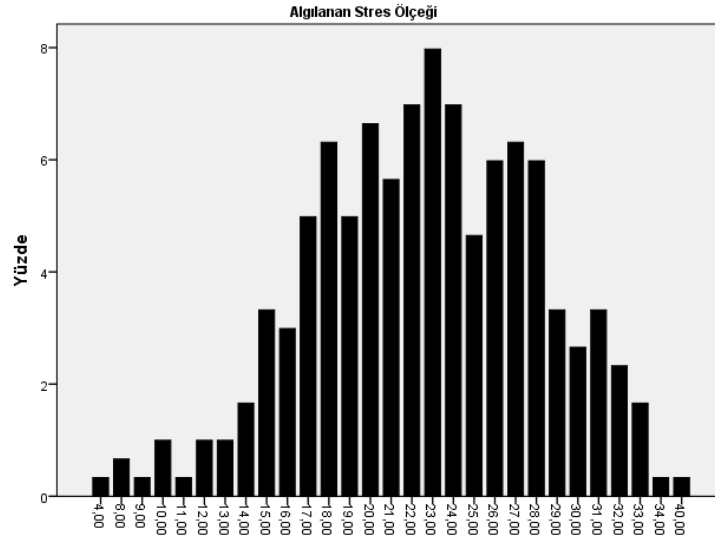
Tablo 5. 12 Katılımcıların Stres Seviyelerine Ait Betimleyici İstatistikler

Stres Seviyesi	
N	301
Ortalama	22,6047
Ortanca	23,0000
Mod	23,00
Standart sapma	5,52146
Çarpıklık	-,189
Basıklık	,059
En küçük değer	4,00
En büyük değer	40,00



Şekil 5. 50 Katılımcıların Stres Seviyelerine Ait Histogram Grafiği

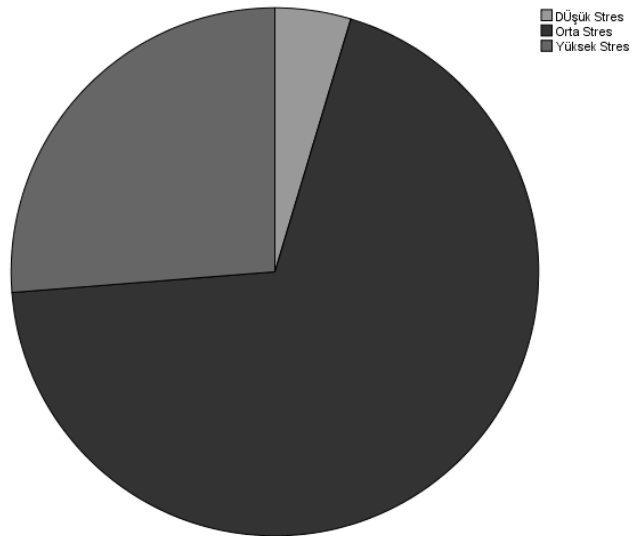
Algılanan stres ölçeğinde puanlar 0 ile 40 arasında değişebilmektedir ve yüksek puanlar daha yüksek algılanan stresi göstermektedir. 0-13 arasında değişen puanlar düşük stres olarak; 14-26 arasında değişen puanlar orta düzeyde stres olarak ve son olarak 27-40 arası puanlar yüksek algılanan stres olarak kabul edilmektedir. Bu ölçekte tanımlandığı üzere Tablo 5.13'e göre katılımcıların %4,7'si (14) düşük stres seviyesine, %69,1'i (208) orta stres seviyesine ve %26,2'si (79) yüksek stres seviyesine sahiptir ve gruplar arası betimsel analizler yapıldığında Şekil 5.51 ve Şekil 5.52'deki bulgular bulunmuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğu orta ve yüksek stres seviyesine sahiptir. En yüksek seviyeye sahip grup 22 (orta stres) değerini almıştır.



Şekil 5. 51 Katılımcıların Algılanan Stres Seviyelerinin Dağılımı

Tablo 5. 13 Katılımcıların Stres Seviyelerinin Dağılımı

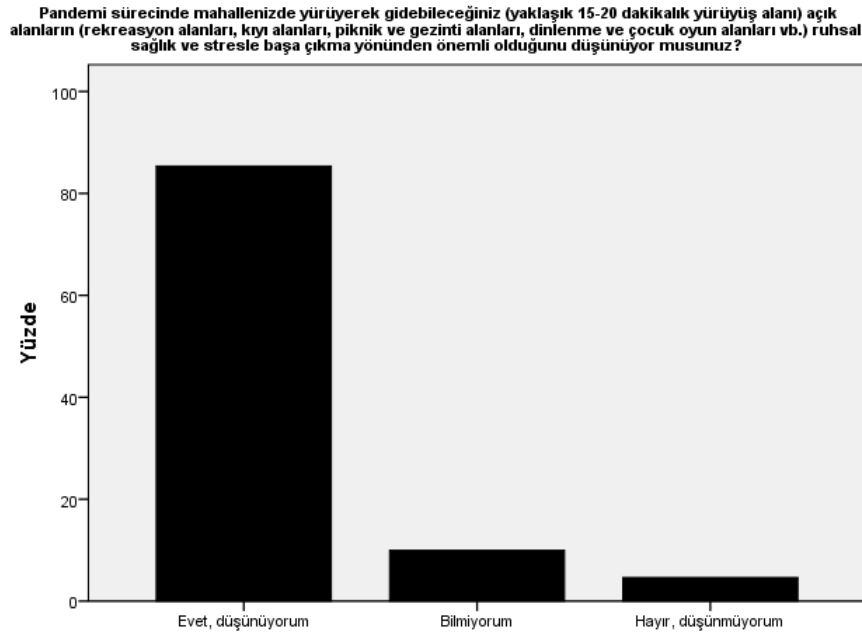
Katılımcıların Stres Dağılımları	Sıklık	Yüzde
Düşük Stres (0-13)	14	4,7
Orta Stres (14-26)	208	69,1
Yüksek Stres (27-40)	79	26,2
Total	301	100,0



Şekil 5. 52 Katılımcıların Stres Seviyelerinin Dağılımı

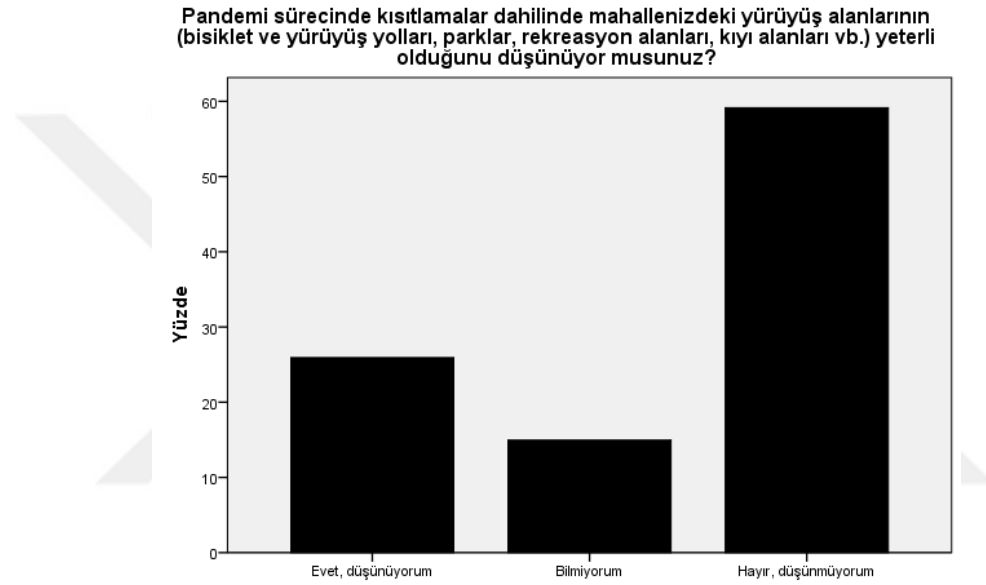
5.2.2.4. Bireylerin içinde yaşadıkları mahallelerin fiziksel özelliklerinin yürüyüş aktivitelerine etkilerinin bulguları

Bu bölümde katılımcıların pandemiye ve fiziksel çevrelerine ait doğrudan sorulan yedi soru bulunmaktadır. Katılımcılardan pandemi sürecinde yaşadıkları son 6 aylarını düşünerek kendilerine en uygun cevabı vermeleri istenmiştir. İlk soru olan “Pandemi sürecinde mahallenizde yürüyerek gidebileceğiniz (yaklaşık 15-20 dakikalık yürüyüş alanı) açık alanların (rekreasyon alanları, kıyı alanları, piknik ve gezinti alanları, dinlenme ve çocuk oyun alanları vb.) ruhsal sağlık ve stresle başa çıkma yönünden önemli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna katılımcıların %85,4’ü (257) “evet, düşünüyorum”, %10,0’ı (30) “bilmiyorum” ve %4,7’si (14) “hayır, düşünmüyorum” yanıtlarını vermişlerdir. Şekil 5.53’te de görüldüğü üzere katılımcıların büyük çoğunluğu pandemi süreçlerinde mahallelerindeki açık alanların stresle başa çıkma yönünden önemli olduklarını düşünmektelerdir.



Şekil 5. 53 Pandemi Sürecinde Yürüyerek Gidilebilecek Alanları Sağlık ve Stres Açısından Önemli Olduğunu Düşünüyor Musunuz? Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

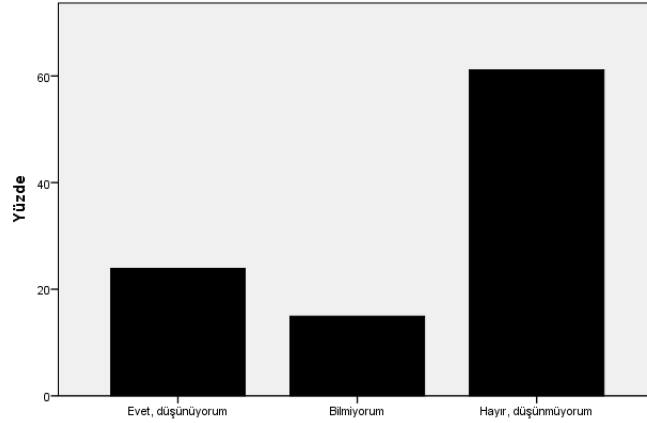
Şekil 5.54'te katılımcıların “Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yürüyüş alanlarının (bisiklet ve yürüyüş yolları, parklar, rekreasyon alanları, kıyı alanları vb.) yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar görülmektedir. Buna göre katılımcıların %25,9'u (78) “evet, düşünüyorum”, %15,0'ı (45) “bilmiyorum”, %59,1'i (178) “hayır, düşünmüyorum” şeklinde yanıt vermişlerdir. Verilen cevaplara göre katılımcıların büyük çoğunluğu mahallelerinde bulunan yürüyüş alanlarını pandemi sürecinde yeterli bulmamışlardır.



Şekil 5. 54 Pandemi Sürecinde Mahallenizdeki Yürüyüş Alanlarını Yeterli Buluyor Musunuz? Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Bir önceki soruya benzer şekilde ancak fiziksel özellik bakımından farklı olan “Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yeşil alanların (mahalle parkı vb. halk kullanımına açık aktivite alanları) yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna katılımcıların %23,9'u (72) “evet düşünüyorum”, %15,0'ı (45) “bilmiyorum”, %61,1'i (184) “hayır bilmiyorum” şeklinde cevaplamışlardır (Şekil 5.55). Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğu pandemi sürecinde mahallelerindeki yeşil alanların yeterli olmadığını düşünmektedir.

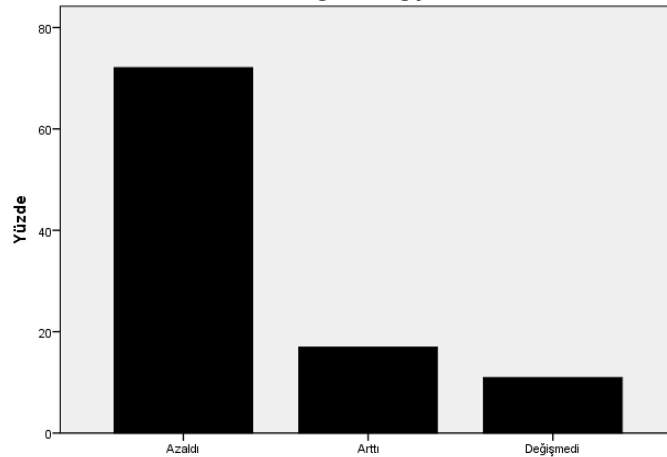
Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yeşil alanların (semt parkı vb. halk kullanımına açık aktivite alanları) yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?



Şekil 5. 55 Mahallenizde Yeterli Yeşil Alan Olduğunu Düşünüyor Musunuz? Sorusuna Katılımcıların Verdiği Cevap Dağılımı

Katılımcılardan pandemi öncesi ve sonrası dönemlerini yürüyüş aktiviteleri bakımında kıyaslamaları istenmiştir ve “Pandemi öncesi ve sonrası dönemlerinizi karşılaştırdığınızda yürüyüş aktivitenizde ne gibi bir değişim oldu?” sorusuna %72,1’i (217) “azaldı”, %16,9’u (51) “arttı” ve %11,0’ı (33) “değişmedi” yanıtlarını vermişlerdir. Şekil 5.56’da görüldüğü gibi katılımcıların büyük çoğunluğu pandemi öncesi dönemlerine göre daha az yürüyüş aktivitesinde bulunduklarını belirtmişlerdir.

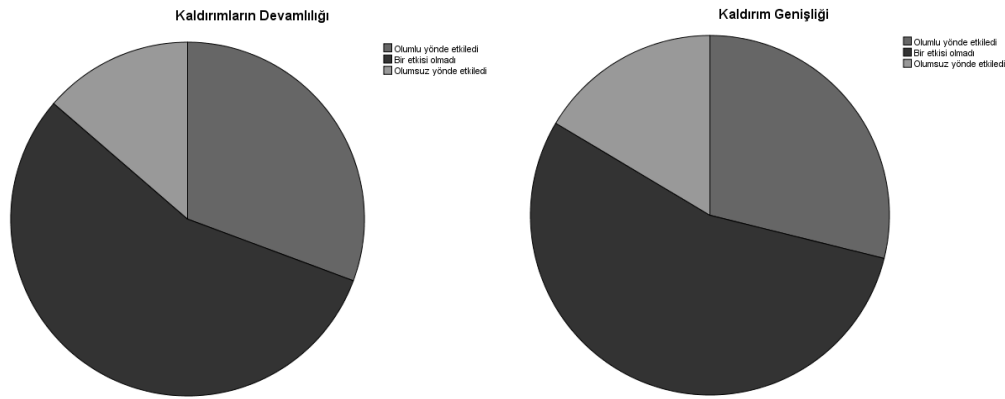
Pandemi öncesi ve sonrası dönemlerinizi karşılaştırdığınızda yürüyüş aktivitenizde ne gibi bir değişim oldu?



Şekil 5. 56 Katılımcıların Pandemi Öncesi ve Sonrası Yürüyüş Aktivitelerinin Kıyaslama Dağılımı

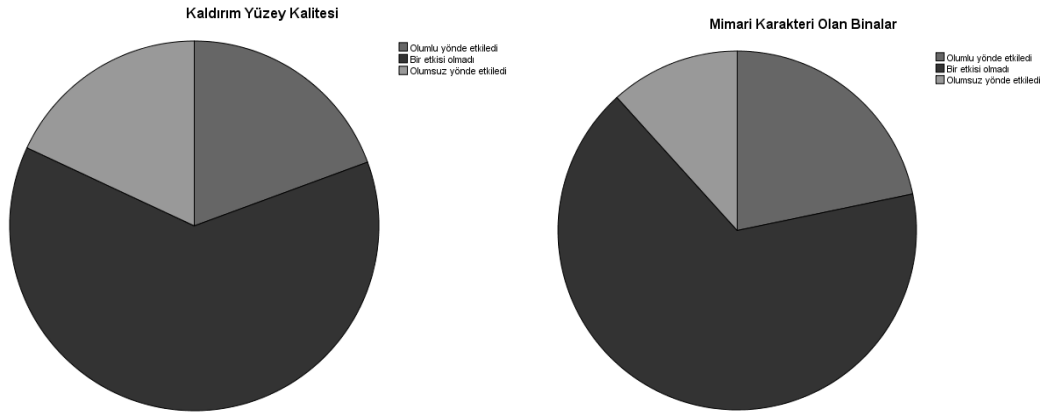
Bu bölümün beşinci sorusunda katılımcılardan pandemi döneminde yürüyüş aktivitelerinde mahallelerine dair fiziksel ve çevresel özelliklerin kendilerini olumlu yönde, olumsuz yönde veya etkisi olmaması durumlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Soru içerisinde 11 ayrı fiziksel ve çevresel özellik verilmiştir. Bu özellikler sırasıyla “kaldırımların devamlılığı”, “kaldırım genişliği”, “kaldırım yüzey kalitesi”, “mimari karakteri olan binalar”, “binaların kat yükseklikleri”, “engelleyici bariyerler”, “cadde/sokak yoğunluğu”, “taşıt yolu şerit sayısı”, “trafik yoğunluğu”, “güvenlik hissi”, “görüntü kirliliği” şeklindedir.

“Pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleriniz ile mahalleinize dair aşağıda yer alan fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişkileri cevaplayınız” sorusunun ilk seçeneğine Şekil 5.57’de görüldüğü gibi “kaldırım devamlılığına” seçeneğine katılımcılardan bir kişi yanıt vermemiştir, diğer katılımcıların %30,6’sı (92) olumlu yönde etkiledi, %55,5’i (167) bir etkisi olmadı ve %13,6’sı (41) olumsuz yönde etkiledi, “kaldırım genişliği” seçeneğine üç katılımcı yanıt vermemiştir, diğer katılımcıların %28,6’sı (86) olumlu yönde etkiledi, %54,2’si (163) bir etkisi olmadı, %16,3’ü (49) olumsuz yönde etkiledi cevaplarını vermişlerdir.



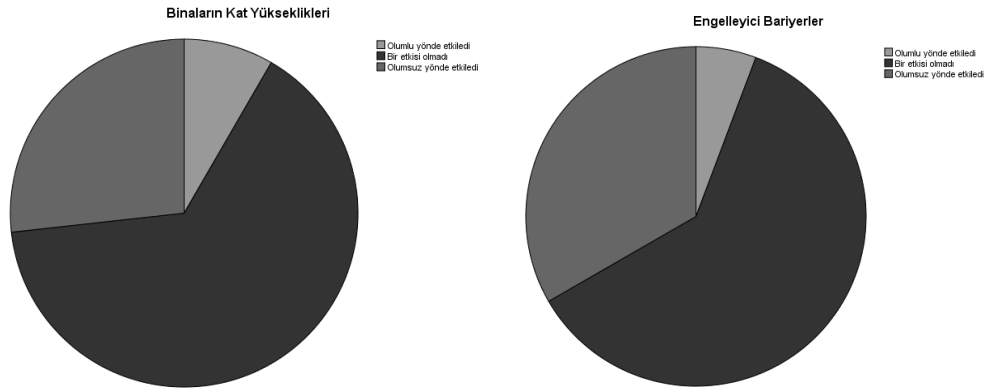
Şekil 5. 57 Kaldırım Devamlılığı ve Kaldırım Genişliği Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı

“Pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleriniz ile mahallenize dair aşağıda yer alan fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişkileri cevaplayınız” sorusunun üçüncü ve dördüncü seçenekleri olan “kaldırım yüzey kalitesi” ve “mimari karakteri olan binalar” seçeneklerine sırasıyla katılımcı yanıtları şu şekildedir: kaldırım yüzey kalitesi için, %19,3’ü (58) “olumlu yönde etkiledi”, %62,1’i (187) “bir etkisi olmadı”, %17,9’u (54) “olumsuz yönde etkiledi”; mimari karakteri olan binalar için, %21,6 (65) “olumlu yönde etkiledi”, %66,1’i (199) “bir etkisi olmadı”, %11,6’sı (35) “olumsuz yönde etkiledi”. İki seçeneğe de iki katılımcı yanıt vermemiştir (Şekil 5.58).



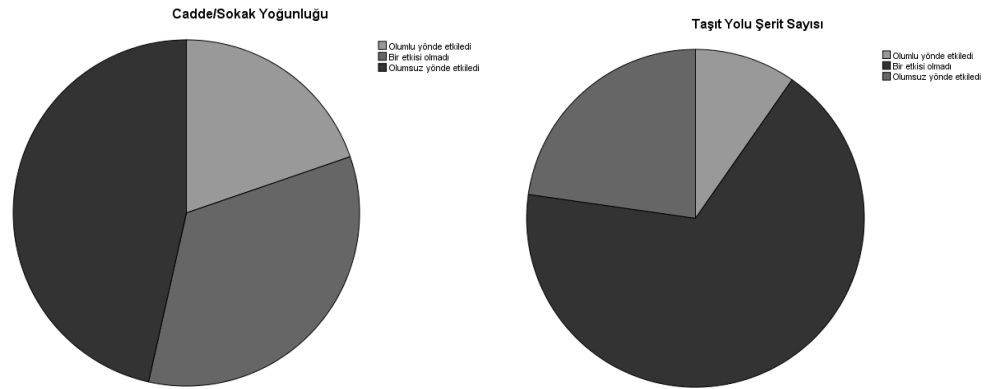
Şekil 5. 58 Kaldırım Yüzey Kalitesi ve Mimari Karakteri Olan Binalar Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı

“Pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleriniz ile mahalleinize dair aşağıda yer alan fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişkileri cevaplayınız” sorusunun beşinci ve altıncı seçenekleri olan “binaların kat yükseklikleri” ve “engelleyici bariyerler” seçeneklerine sırasıyla katılımcı yanıtları şu şekildedir: Binaların kat yükseklikleri için, %8,3’ü (25) “olumlu yönde etkiledi”, %64,5’i (194) “bir etkisi olmadı”, %26,6’sı (80) “olumsuz yönde etkiledi”; engelleyici bariyerler için, %5,6’sı (17) “olumlu yönde etkiledi”, %60,1’i (181) “bir etkisi olmadı”, %32,9’u (99) “olumsuz yönde etkiledi”. Binaların kat yükseklikleri seçeneğine iki, engelleyici bariyerler seçeneğine dört katılımcı cevap vermemiştir (Şekil 5.59).



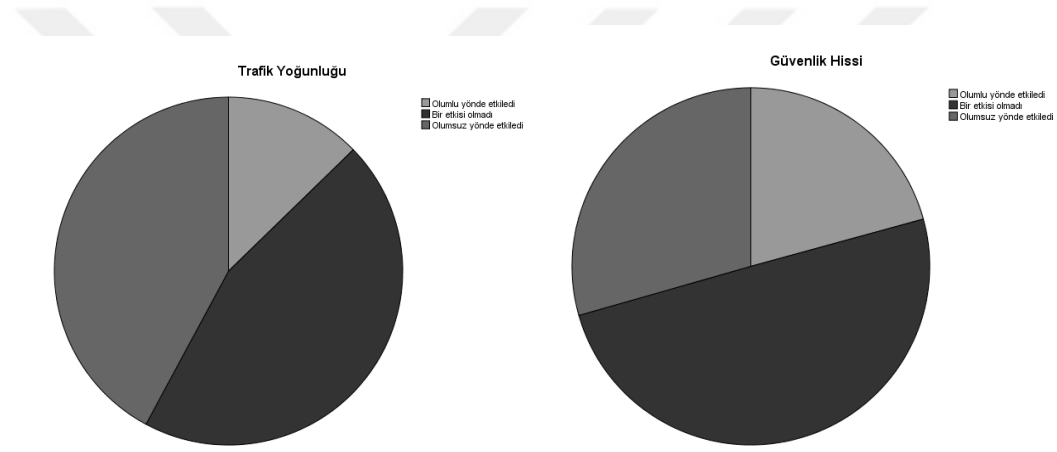
Şekil 5. 59 Binaların Kat Yükseklikleri ve Engelleyici Bariyerler Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı

“Pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleriniz ile mahalleinize dair aşağıda yer alan fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişkileri cevaplayınız” sorusunun yedinci ve sekizinci seçenekleri olan “cadde/sokak yoğunluğu” ve “taşıt yolu şerit sayısı” seçeneklerine sırasıyla katılımcı yanıtları şu şekildedir: Cadde/sokak yoğunluğu için, %19,6 (59) “olumlu yönde etkiledi”, %33,6’sı (101) “bir etkisi olmadı”, %46,2’si (139) “olumsuz yönde etkiledi”; taşıt yolu şerit sayısı için, %9,6’ı (29) “olumlu yönde etkiledi”, %67,1’i (202) “bir etkisi olmadı”, %22,6’sı (68) “olumsuz yönde etkiledi”. Her iki seçeneği de iki katılımcı yanıtsız bırakmıştır (Şekil 5.60).



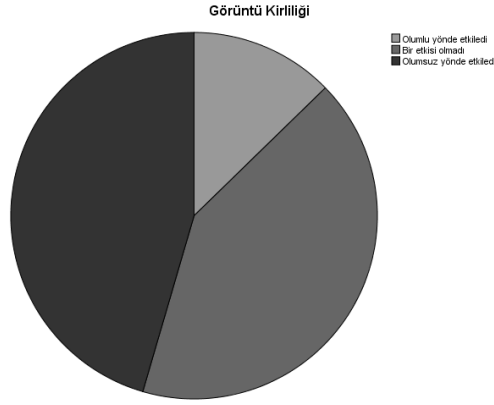
Şekil 5. 60 Cadde/Sokak Yoğunluğu ve Taşıt Yolu Şerit Sayısı Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı

“Pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleriniz ile mahalleinize dair aşağıda yer alan fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişkileri cevaplayınız” sorusunun dokuzuncu ve 10. seçenekleri olan “trafik yoğunluğu” ve “güvenlik hissi” seçeneklerine sırasıyla katılımcı yanıtları şu şekildedir: Trafik yoğunluğu için, %12,6’sı (38) “olumlu yönde etkiledi”, %44,9’u (135) “bir etkisi olmadı”, %41,9’u (126) “olumsuz yönde etkiledi”; güvenlik hissi için, %20,6’sı (62) “olumlu yönde etkiledi”, %49,5’i (149) “bir etkisi olmadı”, %29,2’si (88) “olumsuz yönde etkiledi”. İki seçeneğe de iki katılımcı yanıt vermemiştir (Şekil 5.61).



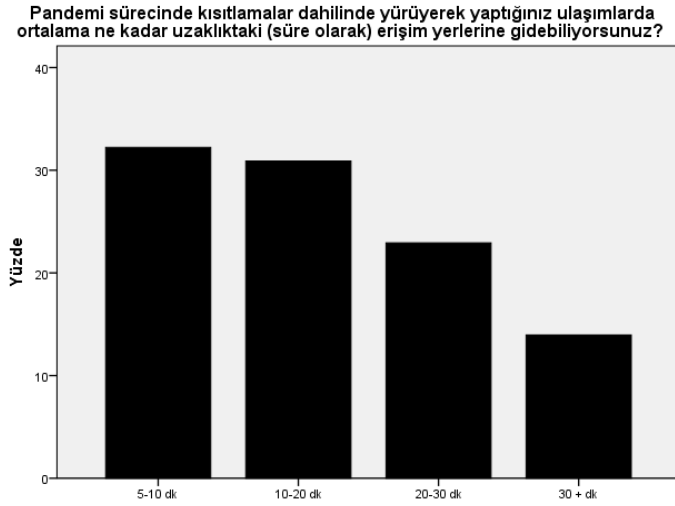
Şekil 5. 61 Trafik Yoğunluğu ve Güvenlik Hissi Seçeneklerine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı

“Pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleriniz ile mahallenize dair aşağıda yer alan fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişkileri cevaplayınız” sorusunun 11. seçenekleri olan “görüntü kirliliği” seçeneğine katılımcılar şu şekilde yanıt vermişlerdir: %12,6’sı (38) “olumlu yönde etkiledi”, %41,5’i (125) “bir etkisi olmadı”, %45,2’si (136) “olumsuz yönde etkiledi”. İki katılımcı bu seçeneğe cevap vermemiştir (Şekil 5.62).



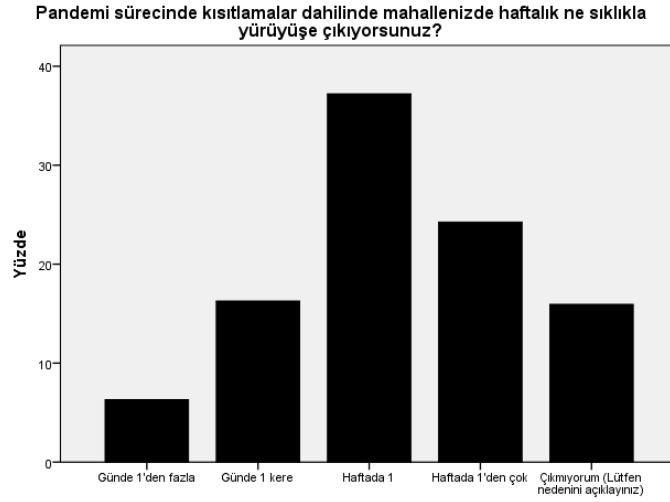
Şekil 5. 62 Görüntü Kirliliği Seçeneğine Katılımcıların Verdikleri Cevapların Dağılımı

Katılımcılara pandemi sürecinde yürüyerek ulaşım yaptıklarında ortalama ne kadar uzaklıktaki yerlere gittikleri sorulmuştur. Şekil 5.63'te görüldüğü gibi "Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde yürüyerek yaptığınız ulaşımarda ortalama ne kadar uzaklıktaki (süre olarak) erişim yerlerine gidebiliyorsunuz?" sorusuna katılımcıların %32,2'si (97) "5-10 dakika", %30,9'u (93) "10-20 dakika", %22,9'u (69) "20-30 dakika" ve %14,0'ı (42) "30+ dakika" yanıtlarını vermişleridir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun yürüyerek yaptıkları ulaşımarda 5-10 dakika uzaklıktaki erişim yerlerine gidebildikleri görülmüştür ve erişim süresi arttıkça katılımcıların yanıt oranının azaldığı görülmektedir.



Şekil 5. 63 Katılımcıların Pandemi Sürecinde Yürüyerek Ulaşım Yaptıklarında Ortalama Ne Kadar Uzaklıktaki Yerlere Gittiklerinin Dağılımı

Katılımcılara pandemi sürecinde mahallelerinde haftalık olarak ne sıklıkla yürüyüşe çıktıkları sorulmuştur. Şekil 5.64'te görüldüğü gibi “Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizde haftalık ne sıklıkla yürüyüşe çıkıyorsunuz?” katılımcıların büyük çoğunluğu %37,2’si (112) “haftada bir” yanıtını vermiştir. %6,3’ü (19) “günde birden fazla”, %16,3’ü (49) “günde bir kere”, %24,3’ü (73) “haftada birden çok” ve son olarak %15,9’u (48) “çıkıyorum” yanıtlarını vermişlerdir. “Çıkıyorum” yanıtını veren katılımcılardan neden yürüyüşe çıkmadıklarını açıklamaları istenmiştir. Verilen yanıtlara bakıldığında genel olarak katılımcılar doğada olmak istediklerini, bina görmekten sıkıldıklarını, bulundukları mahallelerin yürüyüş için uygun olmadığını, en yakın yürüyüş alanının 15-20 dakika uzaklıkta olduğunu ve o bölgeye gitmek için bile araç kullanmak zorunda olduklarını aynı zamanda mahallelerinde kamusal alan bulunsa bile mahalle bağlantılarının yetersiz olduğunu, mahallelerini güvensiz bulduklarından, mahallelerinde fazla trafik olmasından ve gürültü kirliliğinden rahatsız olduklarını son olarak da çoğunlukla pandemi korkusundan olduğunu belirtmişlerdir.



Şekil 5. 64 Katılımcıların Pandemi Sürecinde Mahallelerinde Haftalık Ne Sıklıkla Yürüyüşe Çıktıklarının Dağılımı

5.2.3. Elde edilen verilere ilişkin korelasyonel analizler

Bu bölümde Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahallelerde yürünebilirlik ve stres yönetimleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. İlişkisel soruları cevaplamak için çalışmada korelasyon analizi araç olarak kullanılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Ki-kare testi tercih edilmiştir.

Çalışma kapsamında numerik veriler üçlü kategorik verilere dönüştürülmüştür ve kategorik veriler arasında ki-kare testi uygulanmıştır. Ki kare testinde hücrelerin %20'den fazlasından 5'ten küçük frekans olup olmadığı incelenmiştir ve eğer bu değer %20'den küçükse Pearson Chi Square değeri okunmuştur ancak bu değer %20'yi geçmiş ise bu durumda:

Bu değer “<5” ise; Fisher’s Exact test, “ $5 \leq \text{değer} < 25$ ” ise Yates ki-kare test, $\text{değer} \geq 25$ ise Pearson Chi-Square değeri okunmuştur.

İlk olarak mahalle çevresi yürünebilirlik anketinin ilk bölümü olan yakın çevrenizde bulunan konut çeşitleri ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişki incelenmek üzere ki-kare testi yapılmıştır. Testin hücrelerinin %20'den düşük olmasından dolayı Pearson Chi-square değerine bakılmıştır ve bu değer anlamlı ilişki düzeyi (significance) 0.05'ten büyük çıkmıştır. Bu yüzden katılımcıların yakın çevrelerinde bulunan konut çeşitleri ile stres yönetimleri arasında bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.14).

Tablo 5. 14 Yakın Çevrede Bulunan Konut Çeşitleri ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>			
	Değer	Serbestlik derecesi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	3,378 ^a	4	0,497
N of Valid Cases	301		

Ayrıca, yakın çevrede bulunan konut çeşitleri ve algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiyi incelemek adına çapraz tablo yapıldığında, yakın çevrelerinde bulunan konut çeşitleri düşük yoğunluğa sahip olanlardan 5 kişi düşük, 81 kişi orta ve 24 kişi yüksek stres seviyesine sahiptir. Konut çeşitleri orta yoğunluğa sahip olanlardan 5 kişi düşük, 49 kişi orta, 25 kişi ise yüksek stres seviyesine sahiptir ve son olarak yüksek yoğunluğa sahip olanlardan 4 kişi düşük, 78 kişi orta ve 30 kişi yüksek stres seviyesine sahiptir (Tablo 5.15). Dolayısıyla iki değişken arasında anlamlı ilişki kurulamamıştır.

Tablo 5. 15 Yakın Çevrede Bulunan Konut Çeşitleri ve Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Yakın çevrede bulunan konut çeşitleri * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Yakın çevrenizde bulunan konut çeşitleri	Düşük	5	81	24	110
	Orta	5	49	25	79
	Yüksek	4	78	30	112
Toplam		14	208	79	301

Bir diğer incelemede de katılımcıların yakın çevrelerinde bulunan mağaza, tesisler ve diğerleri ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve χ^2 testi hüccresine göre hücre %33,3 çıkarak %20'den büyük bulunmuştur. Beklenen minimum sayı değeri 4,33 çıkmıştır ve dolayısıyla Fisher's Exact test değerine bakılmıştır. Test sonucu anlamlı ilişki düzeyi 0,05'ten büyük olduğundan, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 5.16).

Tablo 5. 16 Yakın Çevrede Bulunan Mağaza, Tesisler ve Diğerleri ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan χ^2 Testleri

χ^2 testleri

		Anlamlılık		
		Serbestlik	düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
	Değer	derecesi		
Pearson Chi-Square	3,541 ^a	4	0,472	0,479
Fisher's Exact Test	3,143			0,537
N of Valid Cases	301			

İki değişken arasında çapraz tablo yapıldığında görülmüştür ki, yakın çevrede bulunan mağaza ve tesisler yoğunluğuna düşük cevabını veren katılımcılardan 3 kişi düşük, 65 kişi orta ve 25 kişi yüksek strese sahiptir. Orta yoğunluğa sahip olduğunu söyleyen katılımcılardan 3 kişi düşük, 75 kişi orta ve 27 kişi yüksek strese sahiptir. Son olarak yüksek yoğunluğa sahip olduğunu belirten katılımcıların 8 kişi düşük, 68 kişi orta ve 27 kişi yüksek strese sahiptir (Tablo 5.17). Dolayısıyla, çapraz tablo üzerinden anlamlı ilişki kurulamamıştır.

Tablo 5. 17 Yakın Çevrede Bulunan Mağaza, Tesisler ve Diğerleri ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Yakın çevrede bulunan mağaza, tesisler ve diğerleri * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Yakın çevrede bulunan mağaza, tesisler ve diğerleri	Düşük	3	65	25	93
		3,2%	69,9%	26,9%	100,0%
	Orta	3	75	27	105
	Yüksek	8	68	27	103
Toplam		14	208	79	301

Tesislere ulaşım ile algılanan stres ölçeği arasındaki bağlantıya bakıldığında; χ^2 testi hücresinin %0,0 olmasından dolayı Pearson Chi-Square değerine bakılmıştır ve bu değer 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. X^2 testine göre ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.18).

Tablo 5. 18 Tesislere Ulaşım ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

X² testleri

	Değer	Serbestlik derecesi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	1,550 ^a	2	0,461
N of Valid Cases	301		

Çapraz tablo incelendiğinde tesislere ulaşımında orta yoğunluk cevabını veren katılımcı bulunmamıştır. Düşük cevabını veren katılımcılardan 6 kişi düşük, 104 kişi orta ve 45 kişi yüksek strese sahiptir. Yüksek cevabını veren katılımcılardan 8 kişi düşük, 104 orta, 34 kişi yüksek strese sahiptir. İki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Tablo 5.19).

Tablo 5. 19 Tesislere Ulaşım ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Tesislere ulaşım * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Tesislere ulaşım	Düşük	6	104	45	155
	Yüksek	8	104	34	146
Toplam		14	208	79	301

Yakın çevredeki sokaklar ile algılanan stres ölçeği ilişkisi incelenmiştir. X² testi hücresinin %16,7 çıkmıştır ve %20,0'dan düşüktür bu sebepten dolayı Pearson Chi-Square testine bakılmıştır. Anlamlı ilişki düzeyinin 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür ve ikili arasındaki anlamlı bir ilişki olmamaktadır (Tablo 5.20).

Tablo 5. 20 Yakın Çevredeki Sokaklar ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

X² testleri

	Değer	Serbestlik derecesi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	5,778 ^a	2	0,056
N of Valid Cases	301		

İkili arasında çapraz tablo yapıldığında, yakın çevredeki sokaklara orta yoğunluk cevabını veren katılımcı bulunmamıştır. Düşük yoğunluk cevabını veren katılımcılardan 4 kişi düşük, 64 kişi orta ve 36 kişi yüksek strese sahipken, yüksek yoğunluk cevabını veren katılımcılardan 10 kişi düşük, 144 kişi orta ve 43 kişi yüksek strese sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.21).

Tablo 5. 21 Yakın Çevredeki Sokaklar ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Yakın çevredeki sokaklar * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Yakın çevredeki sokaklar	Düşük	4	64	36	104
	Yüksek	10	144	43	197
Toplam		14	208	79	301

Yürüyüş ve bisiklet alanları algılanan stres ölçeği arasındaki bağlantıya Tablo 5.22’de bakıldığında; x² testi hücresinin %11,1 olmasından dolayı Pearson Chi-Square değerine bakılmıştır ve anlamlı ilişki düzeyi 0.05’ten büyük çıkmıştır. Dolayısıyla ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 5. 22 Yürüyüş ve Bisiklet Alanları ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

X² testleri

	Değer	Serbestlik derecesi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	7,030 ^a	4	0,134
N of Valid Cases	301		

Yürüyüş ve bisiklet alanları ile stres yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemek adına yapılan çapraz tabloya bakıldığında yürüyüş ve bisiklet alanlarına düşük cevabını veren katılımcılardan 2 kişi düşük, 92 kişi orta ve 38 kişi yüksek strese sahiptir. Yürüyüş ve bisiklet alanlarına orta cevabını veren katılımcılardan 4 kişi düşük, 31 kişi orta ve 15 kişi yüksek strese sahiptir. Yürüyüş ve bisiklet alanlarına yüksek cevabını veren katılımcılardan 8 kişi düşük, 85 kişi yüksek ve 26 kişi yüksek strese sahip oldukları görülmektedir (Tablo 5.23).

Tablo 5. 23 Yürüyüş ve Bisiklet Alanları ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Yürüyüş ve bisiklet alanları * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Yürüyüş ve bisiklet alanları	Düşük	2	92	38	132
	Orta	4	31	15	50
	Yüksek	8	85	26	119
Toplam		14	208	79	301

Yakın çevredeki estetik ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve x² testi hücresine göre hücre %22,2 çıkarak %20'den büyük bulunmuştur. Fisher's Exact değerine bakılmıştır ve anlamlı ilişki düzeyi 0,05'ten büyük olmasından dolayı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 5.24).

Tablo 5. 24 Yakın Çevredeki Estetik ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbeslik derecesi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	4,147 ^a	4	0,386	0,390
Fisher's Exact Test	4,022			0,399
N of Valid Cases	301			

İki değişken arasında çapraz tablo yapıldığında görülmüştür ki, yakın çevredeki estetiğe düşük cevabını veren katılımcılardan 5 kişi düşük, 73 kişi orta, 28 kişi yüksek strese sahiptir. Yakın çevredeki estetiğe orta cevabını veren katılımcılardan 2 kişi düşük, 41 kişi orta, 23 kişi yüksek strese sahiptir. Yüksek cevabını veren katılımcılardan 7 kişi düşük, 94 kişi orta ve 28 kişi yüksek strese sahiptir (Tablo 5.25).

Tablo 5. 25 Yakın Çevredeki Estetik ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Yakın çevredeki estetik	Düşük	5	73	28	106
	Orta	2	41	23	66
	Yüksek	7	94	28	129
Toplam		14	208	79	301

Mahalle güvenliği ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve x² testi hücrenin %11,1 olduğu bulunmuştur dolayısıyla Pearson Chi-square değerine bakılmıştır. Yapılan testin anlamlılık düzey değeri 0,05'ten küçük çıktığı için iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (tablo 5.26).

Tablo 5. 26 Mahalle Güvenliği ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

X² testleri

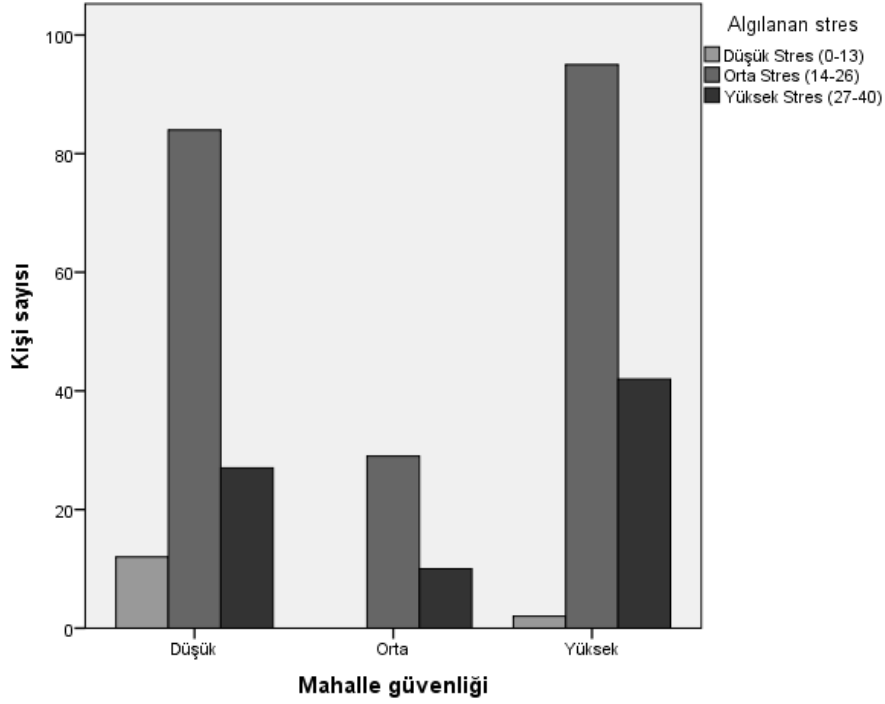
	Değer	Serbestlik derecesi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	13,673 ^a	4	0,008
N of Valid Cases	301		

Tablo 5.27'deki çapraz tablo bulgularına göre, mahalle güvenliği düşük olan bireylerden 12 kişi düşük, 84 kişi orta ve 27 kişi yüksek stres seviyelerine sahiptir. Mahalle güvenliği orta olan bireylerden düşük strese sahip kimse yoktur ancak 29 kişi orta ve 10 kişi yüksek strese sahiptir. Mahalle güvenliği yüksek olan bireylerden 2 kişi düşük, 95 kişi orta ve son olarak 42 kişi yüksek strese sahiptir (Şekil 5.65).

Tablo 5. 27 Mahalle Güvenliği ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Mahalle güvenliği * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Mahalle güvenliği	Düşük	12	84	27	123
	Orta	0	29	10	39
	Yüksek	2	95	42	139
Toplam		14	208	79	301



Şekil 5. 65 Mahalle Güvenliği ile Algılanan Stres İlişkisinin Dağılımı

Pandemi ve fiziksel çevreye yönelik diğer sorularla algılanan stres ölçeğine ait korelasyonel ilişkilere bakılacak olursa ilk soru olan, “Pandemi sürecinde mahallenizde yürüyerek gidebileceğiniz (yaklaşık 15-20 dakikalık yürüyüş alanı) açık alanların (rekreasyon alanları, kıyı alanları, piknik ve gezinti alanları, dinlenme ve çocuk oyun alanları vb.) ruhsal sağlık ve stresle başa çıkma yönünden önemli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna algılanan stres ile ilişkisi bağlamında ki-kare testi yapılmıştır. X^2 testi hücresinin %33,3 çıktığı gözlenmiştir ve beklenen minimum sayı değerinin 65 olmasından dolayı Pearson Chi-Square değerine bakılmıştır. Değer sonucuna göre ikili arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.28).

Tablo 5. 28 **Fiziksel Çevreye Yönelik ilk Soru ile Algılanan Stres Ölçeği**
Arasında Yapılan X² Testleri

X² testleri

		Serbestlik	Anlamlılık düzeyi
	Değer	derecesi	(Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	6,499 ^a	4	0,165
N of Valid Cases	301		

Çapraz tablo bulgularına göre, “Pandemi sürecinde mahallenizde yürüyerek gidebileceğiniz açık alanların ruhsal sağlık ve stresle başa çıkma yönünden önemli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna “Evet, düşünüyorum” yanıtını veren 14 kişi düşük, 171 kişi orta ve 72 kişi yüksek strese sahiptir. “Bilmiyorum” yanıtını veren kişilerden düşük strese sahip kimse yokken, 26 kişi orta ve 4 kişi yüksek strese sahiptir. “Hayır, düşünmüyorum” yanıtını veren kişilerden düşük strese sahip kimse yoktur ancak 11 kişi orta ve 3 kişi yüksek strese sahiptir (Tablo 5.29).

Tablo 5. 29 Fiziksel Çevreye Yönelik İlk Soru ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Pandemi sürecinde mahallenizde yürüyerek gidebileceğiniz açık alanların ruhsal sağlık ve stresle başa çıkma yönünden önemli olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet, düşünüyorum	14	171	72	257
	Bilmiyorum	0	26	4	30
	Hayır, düşünmüyorum	0	11	3	14
Toplam		14	208	79	301

Pandemi ve fiziksel çevreye yönelik soruların ikincisi olan “Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yürüyüş alanlarının (bisiklet ve yürüyüş yolları, parklar, rekreasyon alanları, kıyı alanları vb.) yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye göre hücre %22,2 olarak gözlenmiştir. %20’den büyük olmasından dolayı beklenen minimum sayı değerine bakılmıştır ve Fisher’s Exact Testi değerine bakılmıştır. Bu değere göre ikili arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

**Tablo 5. 30 Fiziksel Çevreye Yönelik İkinci Soru ile Algılanan Stres Ölçeği
Arasında Yapılan X² Testleri**

X² testleri

	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	8,250 ^a	4	0,083	0,080
Fisher's Exact Test	7,523			0,099
N of Valid Cases	301			

Çapraz tablo sonuçlarına göre “Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yürüyüş alanlarının yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna “Evet, düşünüyorum” yanıtını veren katılımcıların 7’si düşük, 51’i orta ve 20’si yüksek strese sahiptir. “Bilmiyorum” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 37’si orta ve 7’si yüksek strese sahiptir. “Hayır, düşünmüyorum” yanıtını veren katılımcıların 6’sı düşük, 120’si orta ve 52’si yüksek strese sahiptir (Tablo 5.31).

Tablo 5. 31 Fiziksel Çevreye Yönelik İkinci Soru ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Fiziksel çevreye yönelik ikinci soru * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizde ki yürüyüş alanlarının yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet, düşünüyorum	7	51	20	78
	Bilmiyorum	1	37	7	45
	Hayır, düşünmüyorum	6	120	52	178
Toplam		14	208	79	301

Pandemi ve fiziksel çevre sorularının üçüncüsü olan “Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yeşil alanların (mahalle parkı vb. halk kullanımına açık aktivite alanları) yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusunun algılanan stres ile ilişkisine bakıldığında hücre değeri %22,2 çıkmıştır. Beklenen minimum sayı değerinin 2,09 olmasından dolayı Fisher’s Exact testine bakılmıştır ve ikili arasındaki değer 0,05’ten büyük çıkmıştır. Dolayısıyla anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 5.66).

Tablo 5. 32 Fiziksel Çevreye Yönelik Üçüncü Soru ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	4,697 ^a	4	0,320	0,319
Fisher's Exact Test	4,947			0,281
N of Valid Cases	301			

Tablo 5.33’te görüldüğü gibi “Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yeşil alanların (mahalle parkı vb. halk kullanımına açık aktivite alanları) yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna “Evet, düşünüyorum” yanıtını veren katılımcıların 6’sı düşük, 46’sı orta ve 20’si yüksek strese sahiptir. “Bilmiyorum” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 32’si orta ve 10’u yüksek strese sahiptir. “Hayır, düşünmüyorum” yanıtını veren katılımcıların 5’i düşük, 130’u orta ve 49’u yüksek strese sahiptir.

Tablo 5. 33 Fiziksel Çevreye Yönelik Üçüncü Soru ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Fiziksel çevreye yönelik üçüncü soru * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yeşil alanların yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet, düşünüyorum	6	46	20	72
	Bilmiyorum	3	32	10	45
	Hayır, düşünmüyorum	5	130	49	184
Toplam		14	208	79	301

Pandemi ve fiziksel çevreye dair soruların dördüncüsü olan “Pandemi öncesi ve sonrası dönemlerinizi karşılaştırdığınızda yürüyüş aktivitenizde ne gibi bir değişim oldu?” sorusunun algılanan stres ile ilişkisine bakıldığında hücre değeri %20’den büyük çıkmıştır ve beklenen minimum sayı değerinin 1.53 olmasından dolayı Fisher’s Exact testinin kesinlik düzeyine bakılmıştır. Değere göre ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.34).

Tablo 5. 34 Fiziksel Çevreye Yönelik Dördüncü Soru ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

X² testleri

	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	0,933 ^a	4	0,920	0,920
Fisher's Exact Test	1,509			0,843
N of Valid Cases	301			

İkili arasında yapılan çapraz tablo sonuçlarına göre “Pandemi öncesi ve sonrası dönemlerinizi karşılaştırdığınızda yürüyüş aktivitenizde ne gibi bir değişim oldu?” sorusuna “Azaldı” yanıtını veren katılımcıların 9’u düşük, 153’ü orta ve 55’i yüksek strese sahiptir. “Arttı” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 33’ü orta ve 15’i yüksek strese sahiptir. “Değişmedi” yanıtını veren katılımcıların 2’si düşük, 22’si orta ve 9’u yüksek strese sahiptir (Tablo 5.35).

Tablo 5. 35 Fiziksel Çevreye Yönelik Dördüncü Soru ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Fiziksel çevreye yönelik dördüncü soru * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Pandemi öncesi ve sonrası dönemlerinizi karşılaştırdığınızda yürüyüş aktivitenizde ne gibi bir değişim oldu?	Azaldı	9	153	55	217
	Arttı	3	33	15	51
	Değişmedi	2	22	9	33
Toplam		14	208	79	301

Katılımcılardan pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleri ile mahallelerine dair fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişkilerin cevaplanması istenmiştir. İlk soru kaldırım devamlılığıdır ve algılanan stres ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Hücre değerinin %20’den büyük olmasından dolayı Fisher’s Exact testine bakılmıştır ve bu teste göre ikili arasında anlamlı sonuç bulunmamaktadır (Tablo 5.36).

Tablo 5. 36 Kaldırım Devamlılığı ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	2,224 ^a	4	0,695	0,699
Fisher's Exact Test	2,082			0,725
N of Valid Cases	300			

İkili arasındaki çapraz tablo değerlerine göre kaldırımların devamlılığına “Olumlu yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 5’i düşük, 66’sı orta ve 21’i yüksek strese, “Bir etkisi olmadı” yanıtını veren katılımcıların 8’i düşük, 115’i orta ve 44’ü yüksek strese, “Olumsuz yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük 26’sı orta ve 14’ü yüksek strese sahiptir (Tablo 5.37).

Tablo 5. 37 Kaldırım Devamlılığı ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Kaldırımların Devamlılığı	Olumlu yönde etkiledi	5	66	21	92
	Bir etkisi olmadı	8	115	44	167
	Olumsuz yönde etkiledi	1	26	14	41
Toplam		14	207	79	300

Kaldırım genişliği ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında hücre değerinin %22,2 olduğu görülmüştür. Beklenen minimum sayı değerinin 2,30 olmasından dolayı Fisher's Exact testine bakılmıştır ve ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.38).

Tablo 5. 38 Kaldırım Genişliği ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	5,592 ^a	4	0,232	0,229
Fisher's Exact Test	5,399			0,238
N of Valid Cases	298			

Çapraz test sonuçlarına göre kaldırım genişliği “Olumlu yönde etkiledi” cevabını veren katılımcıların 7’si düşük, 60’ı orta ve 19’u yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” cevabını veren katılımcıların 5’i düşük, 116’sı orta ve 42’si yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” cevabını veren katılımcıların 2’i düşük, 30’u orta ve 17’si yüksek strese sahiptir (Tablo 5.39).

Tablo 5. 39 Kaldırım Genişliği ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Kaldırım genişliği * algılanan stres çapraz tablosu</i>					
		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Kaldırım Genişliği	Olumlu yönde etkiledi	7	60	19	86
	Bir etkisi olmadı	5	116	42	163
	Olumsuz yönde etkiledi	2	30	17	49
Toplam		14	206	78	298

Kaldırım yüzey kalitesi ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında hücre değerinin %20’den büyük olmasından dolayı Fisher’s Exact testi sonuçlarına bakılmıştır ve anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.40).

Tablo 5. 40 Kaldırım Yüzey Kalitesi ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>			Anlamlılık	
	Değer	Serbestlik düzeyi	düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	6,133 ^a	4	0,189	0,188
Fisher's Exact Test	5,398			0,238
N of Valid Cases	299			

Çapraz tablo sonuçlarına göre kaldırım yüzey kalitesi “Olumlu yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 6’sı düşük, 40’ı orta ve 12’si yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” yanıtını veren katılımcıların 6’sı düşük, 128’i orta ve 53’ü yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 2’i düşük, 39’u orta ve 13’ü yüksek strese sahiptir.

Tablo 5. 41 Kaldırım Yüzey Kalitesi ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Kaldırım yüzey kalitesi * algılanan stres çapraz tablosu</i>		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Kaldırım Yüzey Kalitesi	Olumlu yönde etkiledi	6	40	12	58
	Bir etkisi olmadı	6	128	53	187
	Olumsuz yönde etkiledi	2	39	13	54
Toplam		14	207	78	299

Mimari karakteri olan binalar ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında görülmüştür ki hücre %20'den büyüktür ve beklenen minimum sayı değerine göre Fisher's Exact testi yayılmıştır. Buna göre ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.42).

Tablo 5. 42 Mimari Karakteri Olan Binalar ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	1,022 ^a	4	0,906	0,905
Fisher's Exact Test	0,696			0,959
N of Valid Cases	299			

İkili arasında yapılan çapraz tabloya göre, mimari karakteri olan binalara “Olumlu yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 2’si düşük, 46’sı orta ve 17’si yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” yanıtını veren katılımcıların 11’i düşük, 136’sı orta ve 52’si yüksek strese sahiptir (Tablo 5.43).

Tablo 5. 43 Mimari Karakteri Olan Binalar ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Mimari karakteri olan binalar * algılanan stres çapraz tablosu</i>					
		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Mimari Karakteri Olan Binalar	Olumlu yönde etkiledi	2	46	17	65
	Bir etkisi olmadı	11	136	52	199
	Olumsuz yönde etkiledi	1	24	10	35
Toplam		14	206	79	299

Binaların kat yükseklikleri ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında hücre değerinin %22,2 olduğu görülmüştür. Beklenen minimum sayı değerine göre Fisher's Exact testine bakılmıştır ve test sonucuna göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.45).

Tablo 5. 44 Binaların Kat Yükseklikleri ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	2,224 ^a	4	0,695	0,694
Fisher's Exact Test	2,631			0,600
N of Valid Cases	299			

Çapraz tablo sonuçlarına göre bina kat yüksekliklerini “Olumlu yönde etkiledi” cevabını veren katılımcıların 2’si düşük, 16’sı orta ve 7’si yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” cevabını veren katılımcıların 9’u düşük, 138’i orta ve 47’si yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” cevabını veren katılımcıların 3’ü düşük, 52’si orta ve 25’i yüksek strese sahiptir (Tablo 5.45).

Tablo 5. 45 Binaların Kat Yükseklikleri ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Binaların Kat Yükseklikleri	Olumlu yönde etkiledi	2	16	7	25
	Bir etkisi olmadı	9	138	47	194
	Olumsuz yönde etkiledi	3	52	25	80
Toplam		14	206	79	299

Engelleyici bariyerler ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye göre hücre değeri %20'den büyüktür ve beklenen minimum sayı değerine göre Fisher's exact değerine bakılmıştır. Buna göre ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 5.46).

Tablo 5. 46 Engelleyici Bariyerler ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	0,852 ^a	4	0,931	0,954
Fisher's Exact Test	1,287			0,863
N of Valid Cases	297			

İkili arasındaki çapraz tabloya göre “Olumlu yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 11’i orta ve 5’i yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” yanıtını veren katılımcıların 9’u düşük, 127’si orta ve 45’i yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 4’ü düşük, 66’sı orta ve 29’u yüksek strese sahiptir (Tablo 5.47).

Tablo 5. 47 Engelleyici Bariyerler ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Engelleyici bariyerler * algılanan stres çapraz tablosu</i>					
		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Engelleyici Bariyerler	Olumlu yönde etkiledi	1	11	5	17
	Bir etkisi olmadı	9	127	45	181
	Olumsuz yönde etkiledi	4	66	29	99
Toplam		14	204	79	297

Cadde/sokak yoğunluğu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye göre göre hücre değeri %22,2'dir ve Fisher's Exact testine bakılmıştır. Teste göre ikili arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.48).

Tablo 5. 48 Cadde/Sokak Yoğunluğu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	1,834 ^a	4	0,766	0,773
Fisher's Exact Test	1,743			0,791
N of Valid Cases	299			

İkili arasındaki çapraz tabloya göre, cadde/sokak yoğunluğuna “Olumlu yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 2’si düşük, 43’ü orta, 14’ü yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” yanıtını veren katılımcıların 6’sı düşük, 71’i orta ve 24’ü yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 6’sı düşük, 92’si orta, 79’u yüksek strese sahiptir (Tablo 5.49).

Tablo 5. 49 Cadde/Sokak Yoğunluğu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Cadde/sokak yoğunluğu * algılanan stres çapraz tablosu</i>					
		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Cadde/Sokak Yoğunluğu	Olumlu yönde etkiledi	2	43	14	59
	Bir etkisi olmadı	6	71	24	101
	Olumsuz yönde etkiledi	6	92	41	139
Toplam		14	206	79	299

Taşıt yolu şerit sayısı ve algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında hücre %22,2 olarak görülmüştür ve Fisher's Exact testine bakılmıştır. Bu teste göre de ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.50).

Tablo 5. 50 Taşıt Yolu Şerit Sayısı ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	3,706 ^a	4	0,447	0,445
Fisher's Exact Test	2,908			0,560
N of Valid Cases	299			

İkili arasında yapılan çapraz test sonuçlarına göre taşıt yolu şerit sayısına “Olumlu yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcılardan düşük strese sahip olan kimse yokken, 19’u orta strese, 10’u yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” yanıtını veren katılımcıların 12’si düşük, 137’si orta ve 53’ü yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 2’si düşük, 50’si orta ve 16’sı yüksek strese sahiptir (Tablo 5.51).

Tablo 5. 51 Taşıt Yolu Şerit Sayısı ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Taşıt yolu şerit sayısı * algılanan stres çapraz tablosu</i>		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Taşıt Yolu Şerit Sayısı	Olumlu yönde etkiledi	0	19	10	29
	Bir etkisi olmadı	12	137	53	202
	Olumsuz yönde etkiledi	2	50	16	68
Toplam		14	206	79	299

Trafik yoğunluğu ve algılanan stres arasındaki ilişkiye bakıldığında hücrenin %11,1 olmasından dolayı Pearson Chi-square değerine bakılmıştır ve bu değer 0,05'ten büyük olduğu için ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 5. 52 Trafik Yoğunluğu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

<i>X² testleri</i>			
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	3,090 ^a	4	0,543
N of Valid Cases	299		

Çapraz tablo sonuçlarına göre trafik yoğunluğunu “Olumlu yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 29’u orta ve 8’i yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” yanıtını veren katılımcıların 9’u düşük, 91’i orta, 35’i yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 4’ü düşük, 86’sı orta ve 36’sı yüksek strese sahiptir (Tablo 5.53).

Tablo 5. 53 Trafik Yoğunluğu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Trafik yoğunluğu * algılanan stres çapraz tablosu</i>					
		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Trafik Yoğunluğu	Olumlu yönde etkiledi	1	29	8	38
	Bir etkisi olmadı	9	91	35	135
	Olumsuz yönde etkiledi	4	86	36	126
Toplam		14	206	79	299

Güvenlik hissi ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında Fisher's Exact testi değerine göre ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 5.54).

Tablo 5. 54 Güvenlik Hissi ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	7,490 ^a	4	0,112	0,110
Fisher's Exact Test	7,123			0,121
N of Valid Cases	299			

İkili arasındaki çapraz tabloya göre, güvenlik hissini “Olumlu yönde etkiledi” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 46’sı orta ve 13’ü yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” yanıtını veren katılımcıların 9’u düşük, 106’sı orta ve 34’ü yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” yanıtını verenlerin 2’si düşük, 54’ü orta ve 32’si yüksek strese sahiptir (Tablo 5.55).

Tablo 5. 55 Güvenlik Hissi ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Güvenlik hissi * algılanan stres çapraz tablosu</i>					
		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Güvenlik Hissi	Olumlu yönde etkiledi	3	46	13	62
	Bir etkisi olmadı	9	106	34	149
	Olumsuz yönde etkiledi	2	54	32	88
Toplam		14	206	79	299

Görüntü kirliliği ile algılanan stres arasındaki ikiliye Pearson Chi-Square değerine göre bakılmıştır ve ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.56).

Tablo 5. 56 Görüntü Kirliliği ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>			
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	7,136 ^a	4	0,129
N of Valid Cases	299		

İkili arasındaki çapraz tabloya göre görüntü kirliliği “olumsuz yönde etkiledi” yanıtını verenlerin 1’i düşük, 31’i orta ve 6’sı yüksek strese sahiptir. “Bir etkisi olmadı” yanıtını verenlerin 7’i düşük, 90’ı orta ve 28’i yüksek strese sahiptir. “Olumsuz yönde etkiledi” yanıtını verenlerin 6’sı düşük, 85’i orta ve 45’i yüksek strese sahiptir (Tablo 5.57).

Tablo 5. 57 Görüntü Kirliliği ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

<i>Görüntü kirliliği * algılanan stres çapraz tablosu</i>		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Görüntü Kirliliği	Olumlu yönde etkiledi	1	31	6	38
	Bir etkisi olmadı	7	90	28	125
	Olumsuz yönde etkiledi	6	85	45	136
Toplam		14	206	79	299

Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde yürüyerek yaptığınız ulaşımlarda ortalama ne kadar uzaklıktaki erişim yerlerine gidebiliyorsunuz sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye Fisher's Exact testi ile bakılmıştır ve ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.58).

Tablo 5. 58 Pandemi Sürecinde Kısıtlamalar Dahilinde Yürüyerek Yaptığınız Ulaşımlarda Ortalama Ne Kadar Uzaklıktaki Erişim Yerlerine Gidebiliyorsunuz Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

<i>X^2 testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	2,249 ^a	6	0,895	0,900
Fisher's Exact Test	2,473			0,883
N of Valid Cases	301			

İkili arasında yapılan çapraz tabloya göre pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde yürüyerek yaptığınız ulaşımlarda ortalama ne kadar uzaklıktaki erişim yerlerine gidebiliyorsunuz sorusuna “5-10 dakika” yanıtını veren katılımcıların 5’i düşük, 63’ü orta ve 29’u yüksek strese sahiptir. “10-20 dakika” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 68’i orta ve 22’si yüksek strese sahiptir. “20-30 dakika” yanıtını veren katılımcıların 4’ü düşük, 49’u orta ve 16’sı yüksek strese sahiptir. “30+ dakika” yanıtını veren katılımcıların 2’i düşük, 28’i orta ve 12’si yüksek strese sahiptir. (Tablo 5.59).

Tablo 5. 59 Pandemi Sürecinde Kısıtlamalar Dahilinde Yürüyerek Yaptığınız Ulaşımlarda Ortalama Ne Kadar Uzaklıktaki Erişim Yerlerine Gidebiliyorsunuz Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde yürüyerek yaptığınız ulaşımlarda ortalama ne kadar uzaklıktaki erişim yerlerine gidebiliyorsunuz * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde yürüyerek yaptığınız ulaşımlarda ortalama ne kadar uzaklıktaki erişim yerlerine gidebiliyorsunuz?	5-10 dk	5	63	29	97
	10-20 dk	3	68	22	93
	20-30 dk	4	49	16	69
	30 + dk	2	28	12	42
Toplam		14	208	79	301

Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizde haftalık ne sıklıkla yürüyüşe çıkıyorsunuz sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmak için Fisher's Exact testine bakıldığında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 5.60).

Tablo 5. 60 Pandemi Sürecinde Kısıtlamalar Dahilinde Mahallenizde Haftalık Ne Sıklıkla Yürüyüşe Çıkıyorsunuz Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	6,782 ^a	8	0,560	0,564
Fisher's Exact Test	7,633			0,439
N of Valid Cases	301			

İkili arasındaki ilişkiye çapraz tablo ile bakıldığında, Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizde haftalık ne sıklıkla yürüyüşe çıkıyorsunuz sorusuna “Günde 1’den fazla” yanıtını veren katılımcıların 2’si düşük, 12’si orta ve 5’i yüksek strese sahiptir. “Günde 1 kere” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 32’si orta ve 14’ü yüksek strese sahiptir. “Haftada 1” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 76’sı orta ve 33’ü yüksek strese sahiptir. “Haftada 1’den az” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 57’si orta ve 13’ü yüksek strese sahiptir. “Çıkmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 31’i orta ve 14’ü yüksek strese sahiptir (Tablo 5.61).

Tablo 5. 61 Pandemi Sürecinde Kısıtlamalar Dahilinde Mahallenizde Haftalık Ne Sıklıkla Yürüyüşe Çıkıyorsunuz Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizde haftalık ne sıklıkla yürüyüşe çıkıyorsunuz * Algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizde haftalık ne sıklıkla yürüyüşe çıkıyorsunuz?	Günde 1'den fazla	2	12	5	19
	Günde 1 kere	3	32	14	49
	Haftada 1	3	76	33	112
	Haftada 1'den çok	3	57	13	73
	Çıkmıyorum	3	31	14	48
Toplam		14	208	79	301

Yerel alışveriş bölgelerinde park etmek zordur sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında hücrenin %20’den büyük olmasından ve beklenen minimum sayı değerinin 0,56 olmasından dolayı Fisher’s Exact Testine bakılmıştır. Test sonucuna göre ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5.62).

Tablo 5. 62 Yerel Alışveriş Bölgelerinde Park Etmek Zordur Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

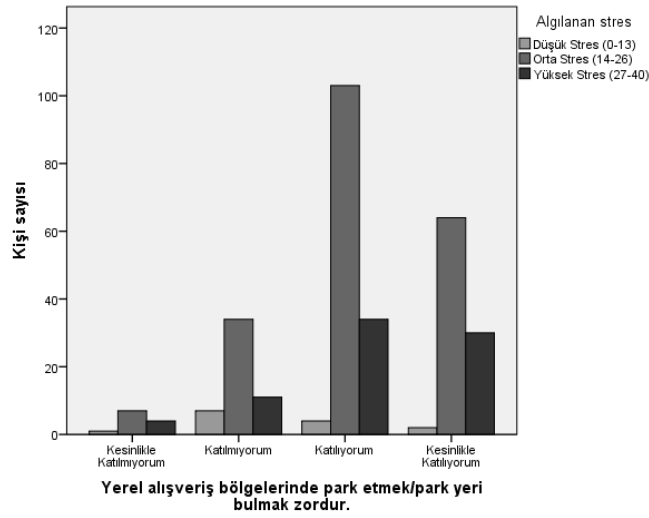
<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	13,996 ^a	6	0,030	0,033
Fisher's Exact Test	12,099			0,045
N of Valid Cases	301			

İkili arasındaki çapraz tabloya bakıldığında yerel alışveriş bölgelerinde park etmek/park yeri bulmak zordur sorusuna “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 7’si orta ve 4’ü yüksek strese sahiptir. “Katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 7’si düşük, 34’ü orta ve 11’i yüksek strese sahiptir. “Katılıyorum” cevabını veren katılımcıların 4’ü düşük, 103’ü orta ve 34’ü yüksek strese sahiptir. “Kesinlikle katılmıyorum” cevabını veren katılımcıların 2’i düşük, 64’ü orta ve 30’u yüksek strese sahiptir. Dolayısıyla ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 5.63, Şekil 5.66).

Tablo 5. 63 Yerel Alışveriş Bölgelerinde Park Etmek Zordur Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*"Yerel alışveriş bölgelerinde park etmek/park yeri bulmak zordur" sorusu * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	Toplam
Yerel alışveriş bölgelerinde park etmek/park yeri bulmak zordur.	Kesinlikle Katılmıyorum	1	7	4	12
	Katılmıyorum	7	34	11	52
	Katılıyorum	4	103	34	141
	Kesinlikle Katılıyorum	2	64	30	96
Toplam		14	208	79	301



Şekil 5. 66 Yerel Alışveriş Bölgelerinde Park Etmek Zordur Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı

Mahalledeki sokaklar engembeli ve kısa yürüme mesafesini zorlaştırmaktadır sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye Fisher's Exact testine göre bakıldığında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5.64).

Tablo 5. 64 Mahalledeki Sokaklar Engembeli ve Kısa Yürüme Mesafesini Zorlaştırmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

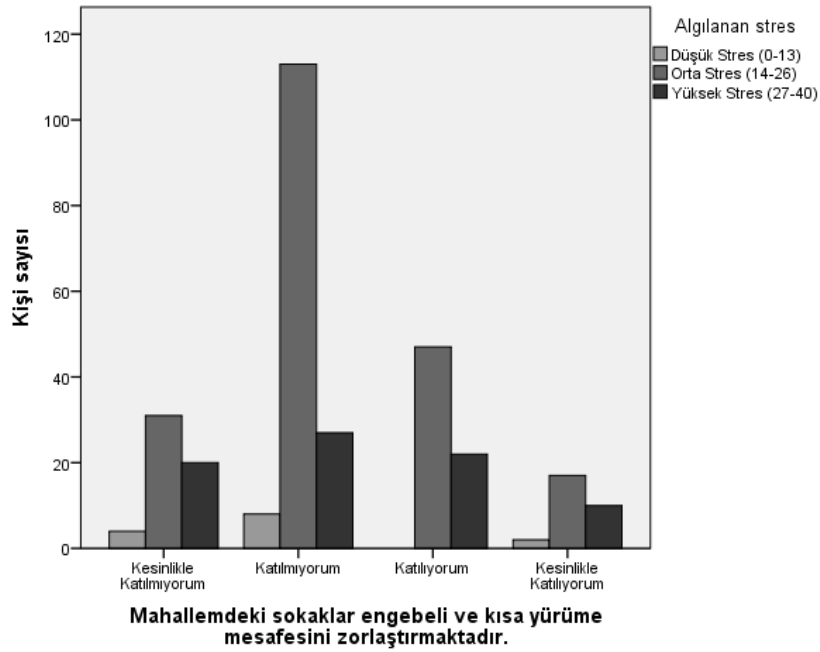
<i>X^2 testleri</i>			Anlamlılık düzeyi	
	Değer	Serbestlik düzeyi	(Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	14,747 ^a	6	0,022	0,022
Fisher's Exact Test	16,255			0,008
N of Valid Cases	301			

İkili arasındaki çapraz tabloya göre, Mahallemdeki sokaklar engembeli ve kısa yürüme mesafesini zorlaştırmaktadır sorusuna “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 4’ü düşük, 31’i orta ve 20’si yüksek strese sahiptir. “Katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 8’i düşük, 113’ü orta ve 27’si yüksek strese sahiptir. “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcılardan düşük strese sahip kimse yoktur ancak 47’si orta ve 22’si yüksek strese sahiptir. “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 2’si düşük, 17’si orta ve 10’u yüksek strese sahiptir (Tablo 5.65, Şekil 5.67).

Tablo 5. 65 Mahallemdeki Sokaklar Engembeli ve Kısa Yürüme Mesafesini Zorlaştırmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*"Mahallemdeki sokaklar engembeli ve kısa yürüme mesafesini zorlaştırmaktadır" sorusu * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Mahallemdeki sokaklar engembeli ve kısa yürüme mesafesini zorlaştırmaktadır.	Kesinlikle Katılmıyorum	4	31	20	55
	Katılmıyorum	8	113	27	148
	Katılıyorum	0	47	22	69
	Kesinlikle Katılıyorum	2	17	10	29
Toplam		14	208	79	301



Şekil 5. 67 Mahallemdeki Sokaklar Engembeli ve Kısa Yürüme Mesafesini Zorlaştırmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı

Mahallemdeki sokakların çoğunda kaldırım vardır sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye Fisher's Exact testi ile bakılmıştır ve ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Tablo 5.66).

Tablo 5. 66 Mahallemdeki Sokakların Çoğunda Kaldırım Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

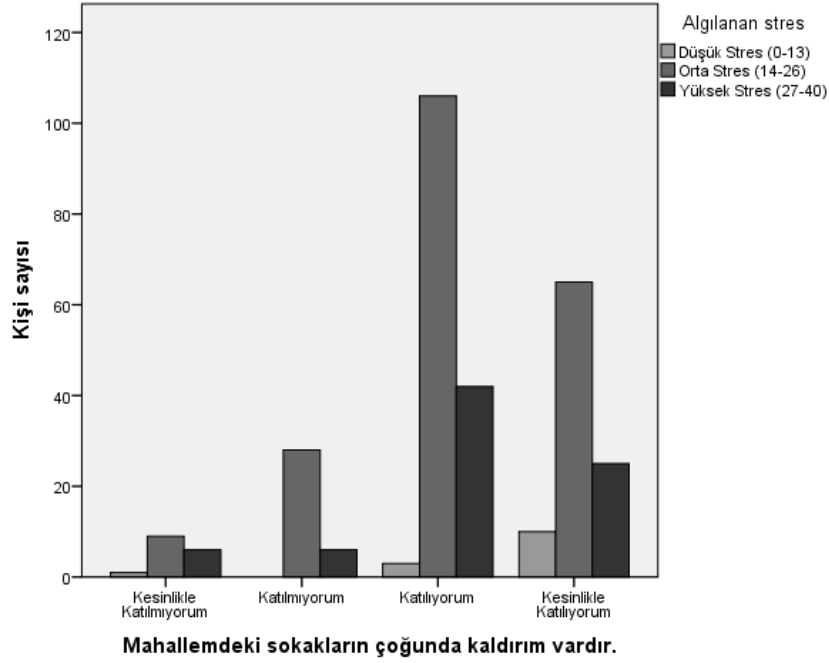
<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	13,572 ^a	6	0,035	0,036
Fisher's Exact Test	12,361			0,040
N of Valid Cases	301			

İkili arasındaki yapılan çapraz tablo sonuçlarına göre, mahallemdeki sokakların çoğunda kaldırım vardır sorusuna “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 9’u orta ve 6’sı yüksek strese sahiptir. “Katılıyorum” yanıtını veren katılımcılardan düşük strese sahiptir kimse bulunmamaktadır ancak 28’i orta ve 6’sı yüksek strese sahiptir. “Katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 3’ü düşük, 106’sı orta ve 42’si yüksek strese sahiptir. “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 10’u düşük, 65’i orta ve 25’i yüksek strese sahiptir. Dolayısıyla ikili arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (Tablo 5.67, Şekil 5.68).

Tablo 5. 67 Mahallemdeki Sokakların Çoğunda Kaldırım Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*"Mahallemdeki sokakların çoğunda kaldırım vardır" sorusu * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Mahallemdeki sokakların çoğunda kaldırım vardır.	Kesinlikle Katılmıyorum	1	9	6	16
	Katılmıyorum	0	28	6	34
	Katılıyorum	3	106	42	151
	Kesinlikle Katılıyorum	10	65	25	100
Toplam		14	208	79	301



Şekil 5. 68 Mahallemdeki Sokakların Çoğunda Kaldırım Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı

Mahallemde yüksek suç oranı vardır sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye Fisher's Exact testi ile bakıldığında ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5.68).

Tablo 5. 68 Mahallemde Yüksek Suç Oranı Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

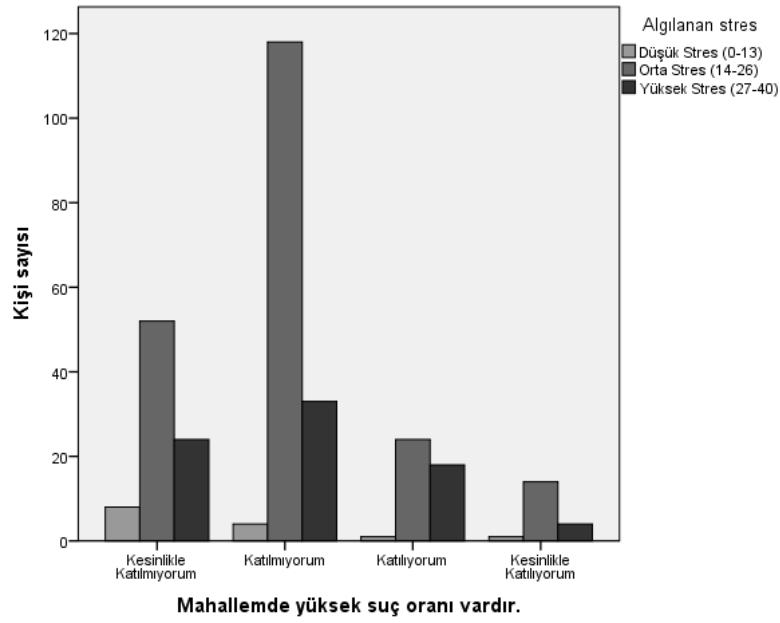
<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	14,939 ^a	6	0,021	0,023
Fisher's Exact Test	13,840			0,022
N of Valid Cases	301			

İkili arasındaki çapraz tabloya göre. Mahallemde yüksek suç oranı vardır sorusuna “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 8’i düşük, 52’si orta ve 24’ü yüksek strese sahiptir. “Katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 4’ü düşük, 118’i orta ve 33’ü yüksek strese sahiptir. “Katılıyorum” katılımcıların 1’i düşük, 24’ü orta ve 18’i yüksek strese sahiptir. “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 14’ü orta ve 4’ü yüksek strese sahiptir (Tablo 5.69, Şekil 5.69).

Tablo 5. 69 Mahallemde Yüksek Suç Oranı Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*"Mahallemde yüksek suç oranı vardır" sorusu * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Mahallemde yüksek suç oranı vardır.	Kesinlikle Katılmıyorum	8	52	24	84
	Katılmıyorum	4	118	33	155
	Katılıyorum	1	24	18	43
	Kesinlikle Katılıyorum	1	14	4	19
Toplam		14	208	79	301



Şekil 5. 69 Mahallemde Yüksek Suç Oranı Vardır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı

Mahallemdeki suç oranı, gün içerisindeki yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında hücrenin %20'den büyük olmasından dolayı 0,51 beklenen minimum sayı değeri ile Fisher's Exact testine bakılmıştır ve ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5.70).

Tablo 5. 70 Mahallemdeki Suç Oranı, Gün İçerisindeki Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X^2 Testleri

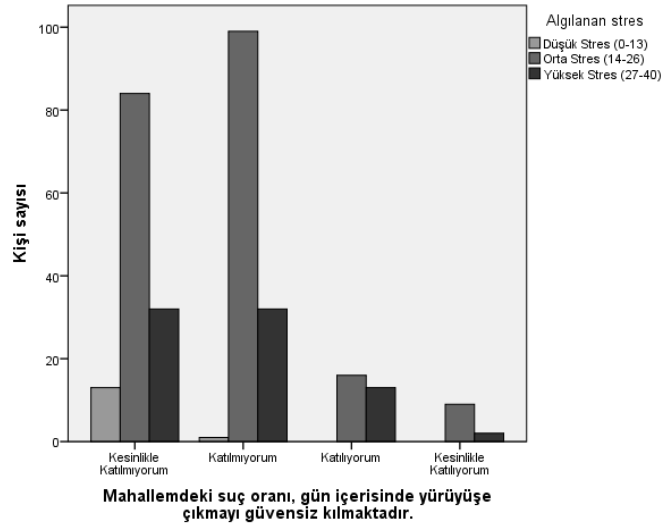
<i>X^2 testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	20,754 ^a	6	0,002	0,004
Fisher's Exact Test	18,226			0,003
N of Valid Cases	301			

İkili arasında yapılan çapraz tabloya göre, Mahallemdeki suç oranı, gün içerisindeki yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır sorusuna “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 13’ü düşük, 84’ü orta ve 32’si yüksek strese sahiptir. “Katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 99’u orta ve 32’si yüksek strese sahiptir. “Katılıyorum” yanıtını veren katılımcılardan düşük strese sahip kimse bulunmamaktadır ancak 16’sı orta ve 13’ü yüksek strese sahiptir. “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcılardan kimse düşük strese sahip değildir ancak 9’u orta ve 2’si yüksek strese sahiptir (Tablo 5.71 ve Şekil 5.70).

Tablo 5. 71 Mahallemdeki Suç Oranı, Gün İçerisindeki Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*"Mahallemdeki suç oranı, gün içerisindeki yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır" sorusu * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Mahallemdeki suç oranı, gün içerisinde yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır.	Kesinlikle Katılmıyorum	13	84	32	129
	Katılmıyorum	1	99	32	132
	Katılıyorum	0	16	13	29
	Kesinlikle Katılıyorum	0	9	2	11
Toplam		14	208	79	301



Şekil 5. 70 Mahallemdeki Suç Oranı, Gün İçerisindeki Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı

Mahallemdeki suç oranı akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır sorusu ile algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkiye Fisher's Exact testine göre bakılmıştır ve ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5.72).

Tablo 5. 72 Mahallemdeki Suç Oranı Akşamları Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Arasında Yapılan X² Testleri

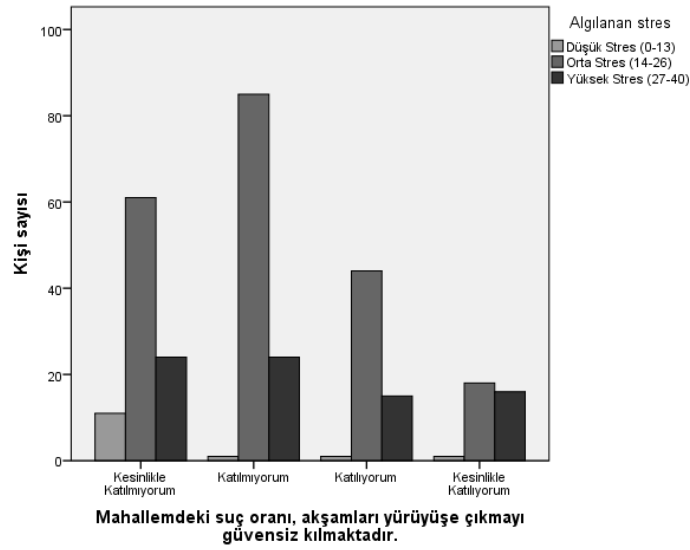
<i>X² testleri</i>				
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)	Kesinlik düzeyi (Exact Significance)
Pearson Chi-Square	23,465 ^a	6	0,001	0,001
Fisher's Exact Test	20,342			0,001
N of Valid Cases	301			

İkili arasındaki çapraz tablo sonuçlarına göre mahallemdeki suç oranı akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır sorusuna “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 11’i düşük, 61’i orta ve 24’ü yüksek strese sahiptir. “Katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 85’i orta ve 24’ü yüksek strese sahiptir. “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 44’ü orta ve 15’i yüksek strese sahiptir. “Katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 1’i düşük, 18’i orta ve 16’sı yüksek strese sahiptir (Tablo 5.73, Şekil 5.71).

Tablo 5. 73 Mahallemdeki Suç Oranı Akşamları Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Çapraz Tablosu

*"Mahallemdeki suç oranı, akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır" sorusu * algılanan stres çapraz tablosu*

		Algılanan stres			Toplam
		Düşük Stres (0-13)	Orta Stres (14-26)	Yüksek Stres (27-40)	
Mahallemdeki suç oranı, akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır.	Kesinlikle Katılmıyorum	11	61	24	96
	Katılmıyorum	1	85	24	110
	Katılıyorum	1	44	15	60
	Kesinlikle Katılıyorum	1	18	16	35
Toplam		14	208	79	301



Şekil 5. 71 Mahallemdeki Suç Oranı Akşamları Yürüyüşe Çıkmayı Güvensiz Kılmaktadır Sorusu ile Algılanan Stres Ölçeği Dağılımı

Kontrol değişkeninin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle olan ilişkisi: Bu bölümde kontrol değişkeni olan cinsiyet değişkeni ile bağımlı değişken olan algılanan stres ve bağımsız değişken olan yürünebilirlik arasındaki ilişkilere bakılmıştır. İlk olarak algılanan stres ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Hücrenin 20'den küçük olmasından dolayı Pearson Chi-Square değerine bakılmıştır ve buna göre ikili arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Tablo 5.74).

Tablo 5. 74 Algılanan Stres ile Cinsiyet Arasında Yapılan X² Testleri

X² testleri

	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	7,333 ^a	2	0,026
N of Valid Cases	301		

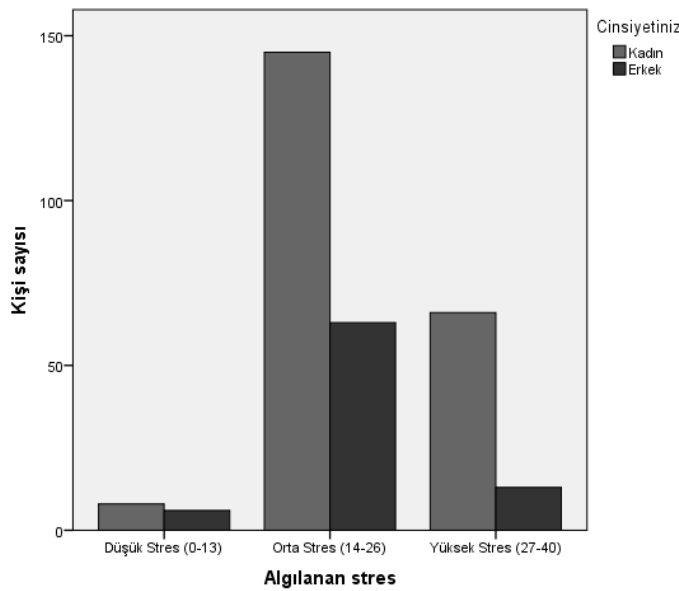
İkili arasındaki ilişkiye çapraz tabloya göre bakıldığında algılanan stresi düşük olanların 8'i kadın, 6'sı erkektir. Orta strese sahip olanların 145'i kadın, 63'ü erkektir.

Yüksek strese sahip olanların 66'sı kadın, 13'ü erkektir. Dolayısıyla anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 5.75, Şekil 5.72).

Tablo 5. 75 Algılanan Stres ile Cinsiyet Çapraz Tablosu

*Algılanan stres * Cinsiyet çapraz tablosu*

		Cinsiyetiniz		Toplam
		Kadın	Erkek	
Algılanan stres	Düşük Stres (0-13)	8	6	14
	Orta Stres (14-26)	145	63	208
	Yüksek Stres (27-40)	66	13	79
Toplam		219	82	301



Şekil 5. 72 Algılanan Stres ile Cinsiyet Dağılımı

Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergâh vardır ile cinsiyet arasındaki ilişkiye Pearsın Chi-Square testine bakılmıştır ve ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5.76).

Tablo 5. 76 Mahallemde Bir Yerden Başka Bir Yere Gitmek İçin Birçok Alternatif Güzergâh Vardır ile Cinsiyet Arasında Yapılan X² Testleri

X² testleri

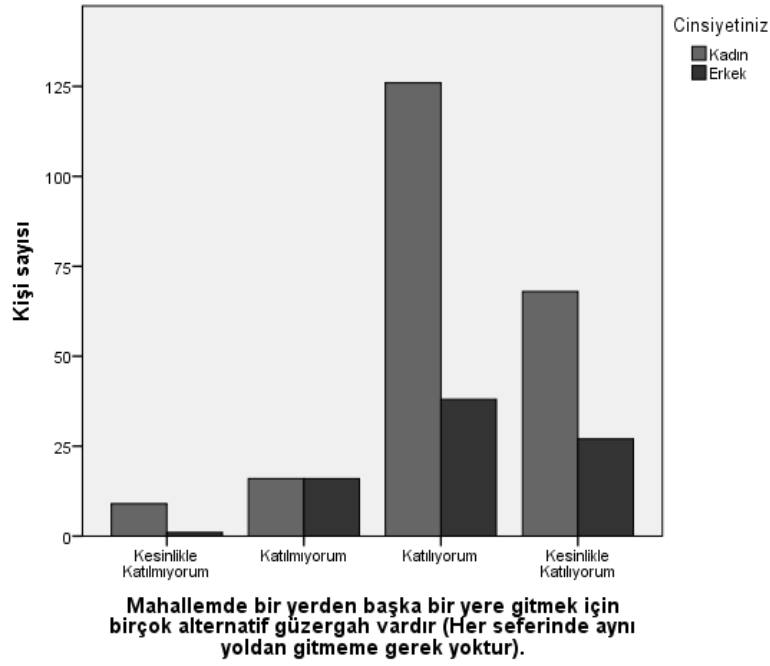
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	11,300 ^a	3	0,010
N of Valid Cases	301		

İkili arasındaki çapraz tabloya göre, Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergâh vardır sorusuna “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 9’u kadın, 1’i erkektir. “Katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 16’sı kadın, 16’sı erkektir. “Katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 126’sı kadın ve 38’i erkektir. “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 68’i kadın ve 27’si erkektir. İkili arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 5.77, Şekil 5.73).

Tablo 5. 77 Mahallemde Bir Yerden Başka Bir Yere Gitmek İçin Birçok Alternatif Güzergâh Vardır ile Cinsiyet Çapraz Tablosu

*Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergâh vardır * cinsiyet çapraz tablosu*

		Cinsiyetiniz		
		Kadın	Erkek	Toplam
Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergâh vardır (Her seferinde aynı yoldan gitmeme gerek yoktur).	Kesinlikle Katılmıyorum	9	1	10
	Katılmıyorum	16	16	32
	Katılıyorum	126	38	164
	Kesinlikle Katılıyorum	68	27	95
Toplam		219	82	301



Şekil 5. 73 Mahallede Bir Yerden Başka Bir Yere Gitmek İçin Birçok Alternatif Güzergâh Vardır ile Cinsiyet Dağılımı

Mahallede yürürken bakılacak birçok ilginç şey vardır ile cinsiyet arasındaki ilişkiye hücre değeri %20'den küçük olmasından dolayı Pearson Chi-Square değerine bakılmıştır. Buna göre ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 5.78).

Tablo 5. 78 Mahallede Yürürken Bakılacak Birçok İlginç Şey Vardır ile Cinsiyet Arasında Yapılan X^2 Testleri

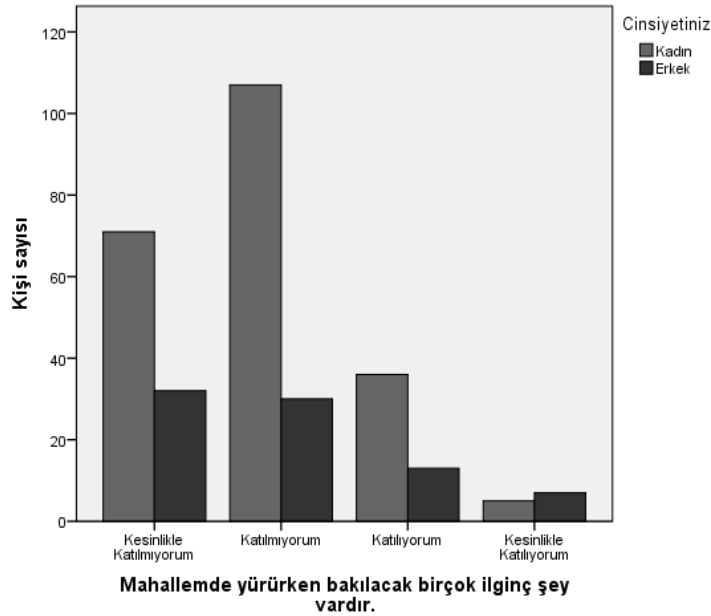
<i>X^2 testleri</i>			
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	8,600 ^a	3	0,035
N of Valid Cases	301		

İkili arasındaki çapraz tabloya göre “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 71’i kadın, 32’si erkektir. “Katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 107’si kadın, 30’u erkektir. “Katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 36’sı kadın ve 13’ü erkektir. “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını veren katılımcıların 5’i kadın, 7’si erkektir (Tablo 5.79, Şekil 5. 74).

Tablo 5. 79 Mahallemde Yürürken Bakılacak Birçok İlginç Şey Vardır ile Cinsiyet Çapraz Tablosu

*Mahallemde yürürken bakılacak birçok ilginç şey vardır * cinsiyet çapraz tablosu*

		Cinsiyetiniz		
		Kadın	Erkek	Toplam
Mahallemde yürürken bakılacak birçok ilginç şey vardır.	Kesinlikle Katılmıyorum	71	32	103
	Katılmıyorum	107	30	137
	Katılıyorum	36	13	49
	Kesinlikle Katılıyorum	5	7	12
Toplam		219	82	301



Şekil 5. 74 Mahallemde Yürürken Bakılacak Birçok İlginç Şey Vardır ile Cinsiyet Dağılımı

Mahallemdeki çoğu sürücü araç kullanırken belirtilen hız limitini aşar ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında Pearson Chi-Square değerine bakılmıştır. Buna göre ikili arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 5.80).

Tablo 5. 80 Mahallemdeki Çoğu Sürücü Araç Kullanırken Belirtilen Hız Limitini Aşar ile Cinsiyet Arasında Yapılan X^2 Testleri

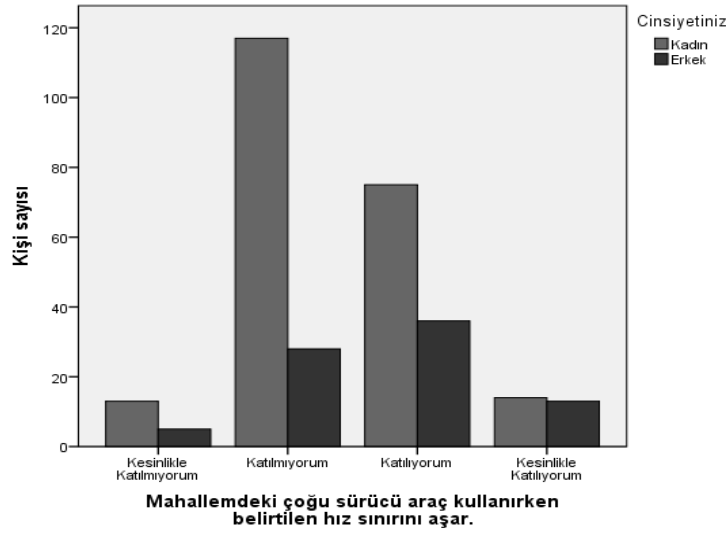
<i>X² testleri</i>			
	Değer	Serbestlik düzeyi	Anlamlılık düzeyi (Asymptotic Significance)
Pearson Chi-Square	12,067 ^a	3	0,007
N of Valid Cases	301		

İkili arasındaki çapraz tablo sonuçlarına göre “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtını veren katılımcıların 13’ü erkek, 5’i kadın, “Katılmıyorum” yanıtı verenlerin 117’i kadın, 28’i erkek, “Katılıyorum” yanıtını verenlerin 75’i kadın, 36’sı erkek ve “Kesinlikle katılıyorum” yanıtını verenlerin 14’ü kadın, 13’ü erkektir (Tablo 5.81, Şekil 5.75).

Tablo 5. 81 Mahallemdeki Çoğu Sürücü Araç Kullanırken Belirtilen Hız Limitini Aşar ile Cinsiyet Çapraz Tablosu

*Mahallemdeki çoğu sürücü araç kullanırken belirtilen hız sınırını aşar * cinsiyet çapraz tablosu*

		Cinsiyetiniz		
		Kadın	Erkek	Toplam
Mahallemdeki çoğu sürücü araç kullanırken belirtilen hız sınırını aşar.	Kesinlikle Katılmıyorum	13	5	18
	Katılmıyorum	117	28	145
	Katılıyorum	75	36	111
	Kesinlikle Katılıyorum	14	13	27
Toplam		219	82	301



Şekil 5. 75 Mahallemdeki Çoğu Sürücü Araç Kullanırken Belirtilen Hız Limitini Aşar İle Cinsiyet Dağılımı

5.2.4. Güvenilirlik analizi

Ölçme araçlarını oluşturan ifadelerin aralarında tutarlılık gösterip göstermediğine bakmak için güvenilirlik analizi yapılmaktadır. Güvenilirlik katsayısı 0 ile 1 arasında değer almaktadır ve bu değer 1'e doğru yaklaştıkça güvenilirlik artmaktadır (Çırak, 2008). Bu çalışmada genel olarak kullanılan Alfa (Cronbach) yöntemi ile güvenilirlik katsayıları Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi ve Algılanan Stres Ölçeği değişkenleri üzerinden değerlendirilmiştir.

Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi = ,866

Algılanan Stres Ölçeği = ,862

Güvenilirlik katsayı değerleri $> 0,7$ ve < 1 olduğu için ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçme araçlarının yüksek derecede güvenilir olduğu Tablo 5.82 ve Tablo 5.83'de değerleri ile ortaya konulmuştur.

Tablo 5. 82 Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi Güvenilirlik Katsayısı Değeri

Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi Güvenilirlik Katsayı Değerleri

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,866	,855	53

Tablo 5. 83 Algılanan Stres Ölçeği Güvenilirlik Katsayısı Değeri

Algılanan Stres Ölçeği Güvenilirlik Katsayı Değerleri

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,862	,861	10

6. SONUÇLAR VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışmanın amacı pandemi öncesi dönemlerde mahallelerinde aktif rol alan ancak virüs yayılım hızını azaltmak için pandemi döneminde evlerinde izole olan Z kuşağı üniversite öğrencilerinin bu dönemde yaşadıkları stres ile mahalle çevresi yürünebilirliğin ilişkisinin incelenmesidir. İstanbul örneklemini üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada çeşitli değişkenlere göre farklılıklar incelenmiştir.

Araştırma sonuçları iki başlık altında toplanmıştır. İlk kısımda araştırmanın kavramsal çerçevesi kısmında değinilen araştırma soruları ele alınmıştır, ikinci kısımda elde edilen bulguların birbirleri ile olan ilişkilerinin incelenmesinden elde edilen sonuçlara değinilmiştir. Her iki ana başlık altında sonuçların değerlendirilmesi yapılırken evrensel standartlar kılavuzları ve literatürde geçmişte yapılmış diğer çalışmalar ile karşılaştırmalar yapılarak sonuçlar değerlendirilmeye çalışılmıştır.

6.1. Araştırma sorularına ilişkin sonuçlar

Bu araştırma, Z kuşağı üniversite öğrencilerinin yürüyüş aktivitelerine, yaşadıkları mahallelerin fiziksel özelliklerine ve bireylerin stres seviyelerine dair bulgular sunmaktadır. Bulguların detayları ve sonuçları aşağıdaki gibidir:

İlişkisel araştırma sorusu 1: Bireylerin yaşadığı mahallelerde algılanan yürünebilirlik ile bireylerin stres seviyeleri arasında bir ilişki var mıdır?

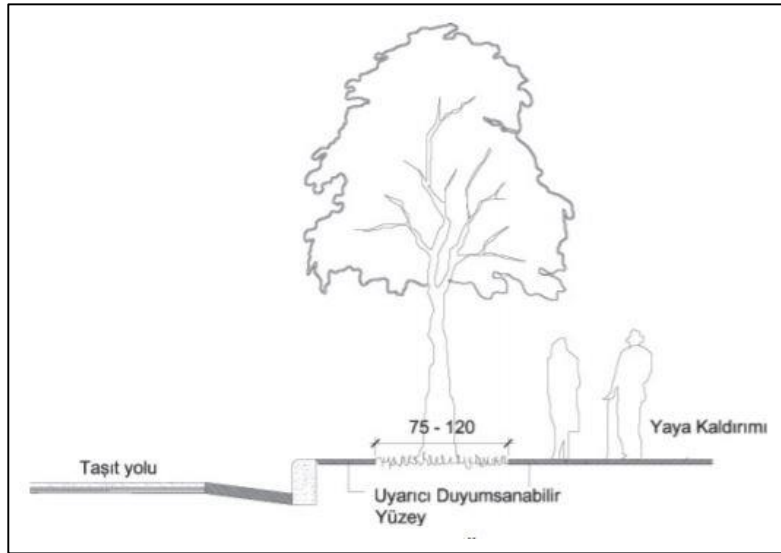
Çalışma kapsamında ve NEWS anketi doğrultusunda algılanan yürünebilirliği etkileyen bileşenlerden biri olan park etmek veya park yeri bulmak kavramlarına göre; bireylerin mahallelerinde bulunan yerel alışveriş bölgelerinde park yeri bulmanın zor olması durumunda orta ve yüksek stres fazla iken park yeri bulmanın kolay olması durumunda düşük stres etkilidir (Şekil 5.66). Yürünebilirliği etkileyen unsurlardan bir diğeri olan engebe unsuru, iç ve dış güçlerin etkisi ile oluşan çukur gibi yer biçimlerine

ve buna benzer güçlüklerle göre; bireylerin mahallelerinin engebeli olması durumunda yüksek ve orta strese sahip oldukları görülmektedir (Bkz. Sayfa 151, Şekil 5.67). Yürünebilirliği etkileyen başka bir unsur olan kaldırım unsuruna göre; bireylerin mahallelerinde kaldırımların bulunmaması durumunda yüksek ve orta stres görülmektedir (Bkz. Sayfa 153, Şekil 5.68).

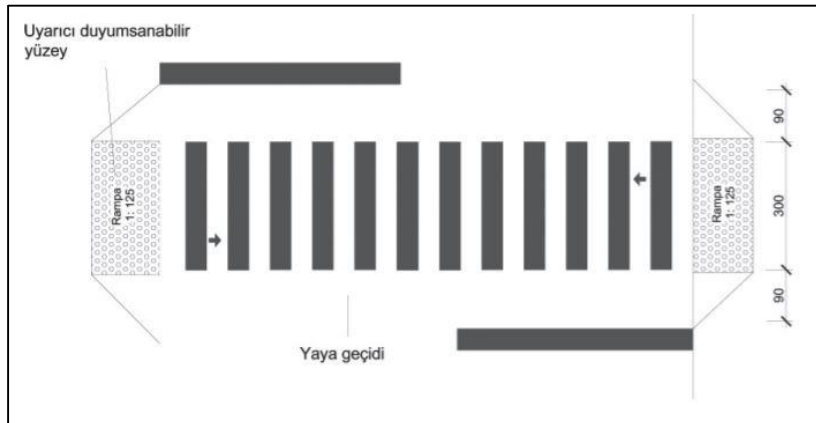
İlişkisel araştırma sorusu 2: Pandemi döneminde açık havada yapılan yürüyüş aktivitesi ile bireylerin yaşadıkları mahallelerin fiziksel özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

Katılımcılardan elde edilen bulgular doğrultusunda ankete katılan kişilerin çok büyük bir bölümü (Bkz. Sayfa 109, %85,4) yaşadıkları fiziksel çevrenin yürüyüş aktivitelerini etkilediğini belirtmiştir (Bkz. Sayfa 109, Şekil 5.53). Bu sebeple mahalle ölçeğinde planlamalar yapılırken mahallelerde tanımlı yürüyüş alanlarının bulunmasına dikkat edilmelidir. Standartlara göre bir insan ayakta dururken 45-60 cm, yürümekte olan insan ise 90-120 cm yere sahip olmalıdır. Sosyal bir eylem olan yürümeyi iki kişi beraber gerçekleştiriyor ise en az 150 cm engelsiz bir alana ihtiyaç duyulmaktadır (Halu, 2010). Yaya olanağının türünü ve varlığını belirlerken sadece yaya yolu olarak tasarlanmış, taşıt trafiğine kapalı veya günün belirli saatlerinde trafiğe engellenerek sadece yaya kullanımına izin verilmesi seçenekleri olarak belirlenmiştir. Yaya olanağı olarak kaldırımların taşıt yolunun iki yanında sürekli ve engelleyici bariyer olmadan bakımlı bir şekilde tasarımının yapılması gerekmektedir. Kaldırımların, yaya yolunun veya yayalaştırılmış sokakların yüzey kalitesi yürüyüşü etkilemektedir aynı zamanda kaldırımlar yürümeyi destekleyen güvenlik hissi vermeli. Sokak mobilyalarının, otobüs duraklarının ve elektrik direklerinin yaya hareketini engellemeyecek şekilde yerleştirilmesi gerekmektedir. Gerçekleştirilen tasarımlar devamlılığı sağlamalı, ve konfor artırıcı öğeler (banka, çeşme...) ile desteklenmelidir (Demir, 2019). Özellikle yaşlılar, çocuklar ve engelli bireyler tasarımdan kaynaklanan kısıtlamalar ile karşılaşabilmektedir. Bu sorunlara çözüm olarak kentsel alanların tasarım ve uygulamalarına standartlar, ilkeler ve kurallar ile yön verilmiştir. Yeşil ve açık alanlar; mahalle parkı, kent içerisindeki yakın çevredeki

parklar, çocuk oyun alanları; basketbol sahası, futbol sahası gibi spor alanları, yaya yolları, rekreasyon alanları ve meydanları kapsamaktadır ve bu alanlar tasarlanırken toplumdaki bütün bireyler düşünülerek tasarlanmalıdır. Bu nedenden dolayı bu alanlar herkes tarafından erişilebilir, ulaşılabilir ve kullanılabilir nitelikte olmalıdır. Ulaşılabilir yapı çevre özelliklerine göre; yaya kaldırım genişliği en az net 150 cm ve yaya kaldırımının eğimi %2'den küçük olmalıdır. Yaya kaldırım genişliğine bağlı olarak, kaldırım kenarına dikilecek ağaçların kaldırım boyunca en az 75 cm ve en çok 120 cm genişliğinde olmalıdır (Şekil 6.1). Engellilerin, yayalara ayrılan yollarda durmadan dolaşabilmeleri için kaldırım yüzeylerinde engeller bulunmamalıdır aynı zamanda yaya kaldırımında bulunan yükseklik farklılıklarının kolay aşılması için eğimler verilmelidir. Rampaların minimum geçiş genişliği 180 cm olmalıdır. Dış mekan merdivenlerinin rıht yüksekliği 15 cm 2 X rıht yüksekliği + 1 X Basamak genişliği = 63 cm formülü kullanılmalıdır. Yaya geçitlerinin aydınlatılması yol aydınlatılmalarından farklı olarak yapılmalıdır ve zebra çizgileri ile belirtilmelidir (Şekil 6.2) (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2011).



Şekil 6. 1 Yaya kaldırımında ağaçlandırma ölçüleri “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.



Şekil 6. 2 Yaya geçidi ölçüleri “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.

Tanımlayıcı araştırma sorusu 3: Pandemi öncesi ve sonrası bireylerin mahallelerinde yürüyüş aktivitelerinde ne gibi değişiklikler olmuştur?

Pandemi öncesi ve sonrası dönemlerde bireylerin mahallelerinde yapmış oldukları yürüyüş aktivitelerinin azaldığı tespit edilmiştir (Bkz. Sayfa 111, Şekil 5.56). Buna göre bireyler pandemi öncesinde mahallelerinde yürüyüş aktivitesi bakımından aktifken, pandemi sonrası dönemlerinde yürüyüş aktivitesi bakımından daha pasif olmuşlardır. Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahallelerinde yürüyüş aktivitelerinde pandeminin büyük ölçüde etkili olduğu saptanmıştır.

Tanımlayıcı araştırma sorusu 4: Bireylerin içinde yaşadıkları mahallelerin fiziksel özelliklerinin (Kaldırım devamlılığı, kaldırım genişliği, kaldırım yüzey kalitesi, mimari karakteri olan binalar, binaların kat yükseklikleri, engelleyici bariyerler, cadde/sokak yoğunluğu, taşıt yolu şerit sayısı, trafik yoğunluğu, güvenlik hissi, görüntü kirliliği vb.) yürüyüş aktivitelerinin üzerindeki etkileri nelerdir?

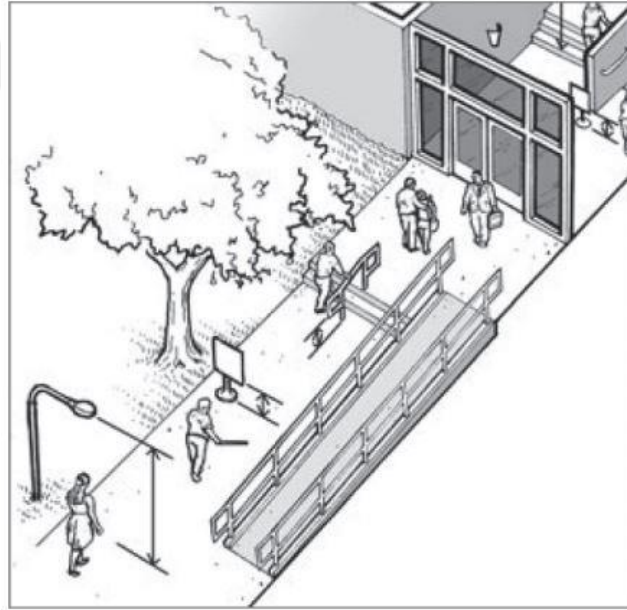
Yapılan ki kare testlerine göre cadde/sokak yoğunluğunun bireylerin yürüyüş aktivitelerinde olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Buna göre Z kuşağı üniversite öğrencilerinin yaşadıkları mahallelerin fiziksel özellikleri, yürüyüş

aktivitelerinde bir değişiklik yaratmamaktadır ancak sadece cadde ve sokakların yoğun olması bireylerin yürüyüş aktivitelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Cadde ve sokak yoğunluğunun olması bireylerin yürüyüş aktivitesini düşürmektedir ve yürünebilir çevrelerin oluşturulmasında mahallelerin fiziksel özelliklerin önemli olduğu görülmüştür. Şekil 5.60'ta belirtildiği üzere katılımcıların fiziksel aktivitelerini etkileyen en önemli etmen cadde ve sokak yoğunluğu olarak belirlenmiştir. Buradan hareketle literatürde yürünebilirliğin yaşanabilir çevrelerin oluşturulmasında önemli bir kriter olduğu (Ertuğrul, 2019) bu araştırma sonuçlarında da desteklenmiştir. Dolayısıyla kent planlaması veya kentsel tasarım planlama aşamalarında bu unsura dikkat edilmesi gerekmektedir.

Ulaşılabilir ölçüler: Yürünebilir bir yerin gündelik ihtiyaçlara cevap vermesi gerekmektedir. Bu şekilde bir kişi yürüyerek 10-20 dakika boyunca maksimum 800 m uzaklıktaki donatılara ulaşabilmesi gerekmektedir. Sokakların ve caddelerin yönleri için incelemeler yapılmalıdır. Yalnızca konut, konut dışı kullanım, konut altı ticaret ve karma kullanım şeklinde ayrı olarak incelenmelidir. Ticaretin yoğun olduğu binaların farklı arazi kullanım türlerine sahip olmalıdır. Sokak silüetini belirleyen blokların ise ayrı, bitişik ve ikiz nizama göre farklılıkları değerlendirilmelidir. Caddelerde bulunan binaların çekme mesafeleri (1m, 2m...), türü (ticari kullanım, bahçe, sert zemin), ön bahçelerin bakımlı olması ya da olmaması mekansal değişiklikleri etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Cadde ve sokak üzerinde görülen binalar, yeşil alanlar, boş alanlar ve mekandaki doluluk boşluk oranları o dokuyu algılamada yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda yürünen rota üzerinde kullanıcıların ilgisini çekecek görsel unsurlar bulunmalıdır. Saydam cepheler ya da ticari vitrinlerin varlığı kullanıcıların kendilerini o mekanda hissetmelerine olanak sağlamaktadır (Demir, 2019). Bina girişlerinde toplu taşıma duraklarından, yakın çevreye bağlantı sağlayan kaldırımlar, yaya geçitleri ve ulaşılabilir güzergahtan binaların en az bir girişine engelsiz ulaşım, giriş sağlanmalıdır. Binaların ana girişleri ulaşılabilir olmalıdır. Engellilerin girişleri herkesin kullandığı girişten yapılmalıdır. Ulaşılabilir giriş kapısının önünde yeterli manevra alanları olmalıdır (Şekil 6.3, Şekil 6.4.) (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2011).

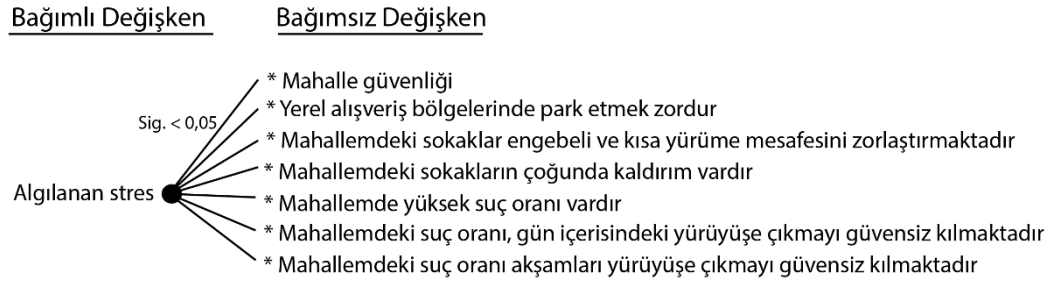


Şekil 6. 3 Ulaşılabilir Giriş “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.

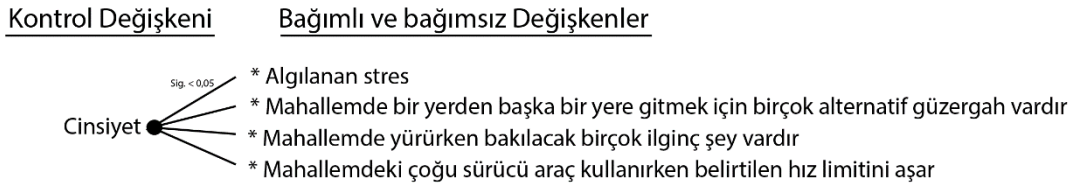


Şekil 6. 4 (devamı) ulaşılabilir giriş “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.

Bulguların birbirleri ile olan ilişkilerine dair sonuçlar: Bu kısımda, Şekil 6.5 ve Şekil 6.6’da listelenilen ve aralarında anlamlı ilişkiler bulunan değişkenlere yönelik açıklamalarda bulunulmuştur. Korelasyonel olarak birbirleriyle anlamlı ilişkileri bulunan verilere ait sonuçlar şu şekildedir:



Şekil 6. 5 Bağımlı Değişken ile Bağımsız Değişken Arasında Bulunan Anlamlı İlişkiler



Şekil 6. 6 Kontrol Değişkeni ile Bağımlı ve Bağımsız Değişken Arasında Bulunan Anlamlı İlişkiler

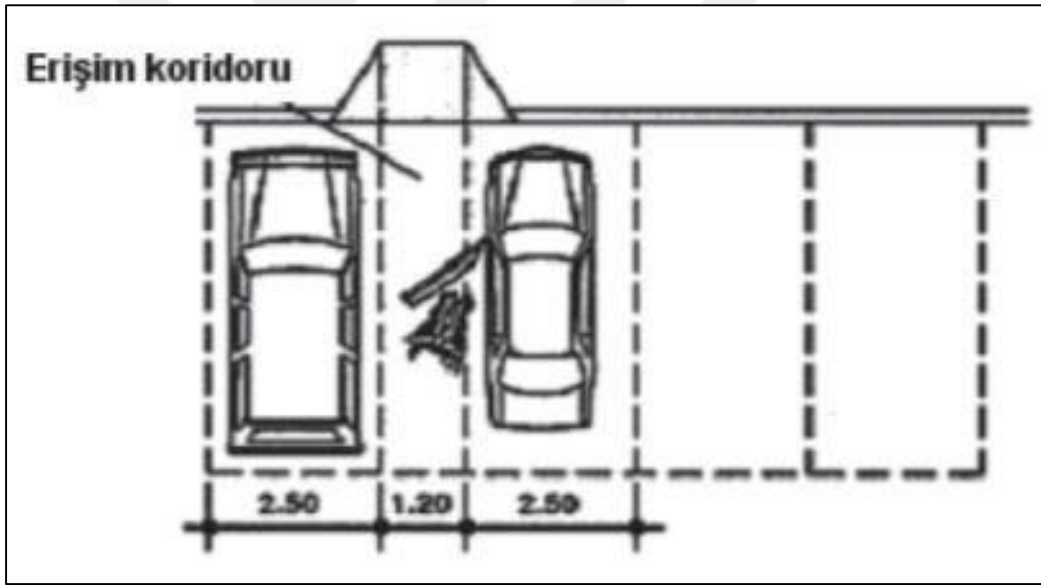
- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin yaşadıkları mahallelerinde bireyler tarafından algılanan ortalama mahalle güvenliğinin yüksek olduğuna saptanmıştır. Bireylerin mahallelerinde yüksek güvenilirlik var ise düşük stres seviyesine, düşük güvenilirlik var ise orta ve yüksek stres seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Mahalle güvenilirliği arttıkça stres seviyesi düşmektedir (Bkz. Sayfa 127, Şekil 5.65). Mahalleler sadece fiziki sınırların bulunduğu idari birim değil, kültürel değerlerin ve inançları içerisinde barındıran mekanlar olarak tanımlanmaktadır. Mahallelerin yaşam tarzları o mahallenin kültürünü oluşturmaktadır ve bu kültürün oluşmasını ise mahallede yaşayan bireylerin yaşam tarzları belirlemektedir. Literatürde geçmişte yapılmış çalışmalara göre, mahallede yaşayan bireylerin kendilerini huzurlu ve

güvende hissetmelerinin önemli sebeplerinden birisi de komşuluk kavramıdır. Komşuları ile iş birliği içinde bulunan bireyler mahalleleri ile fazla etkileşim içerisinde olmaktadır (Kazak & Candan, 2018). Komşuluk ilişkileri ihtiyacın karşılığı iken mahalle, komşuluk ilişkilerini kapsayan konut çevresi olarak önem taşımaktadır. Komşuluk aile bağlarından sonra kabul edilen en güçlü sosyal bağdır ve hem toplumsal hem de mekansal yakınlıktan kaynaklı olarak yüz yüze ilişkileri içermektedir. Özetle bireylerin yaşadıkları mahallelerin yaşam kalitelerine etkileri fazlasıyla büyüktür. Bu nedenle mahallelere ilişkin memnuniyet aynı zamanda sosyal ve fiziksel çevreyi de içermektedir. Mahalle birimi ve mahallenin kapsadığı sosyal ilişkiler, komşuluk ilişkileri bireylerin mahalleleri ile bağlantılı yaşam çevresinin kalitesinde önemli bir durum olduğunu söylenebilmektedir (Akyol, 2010).

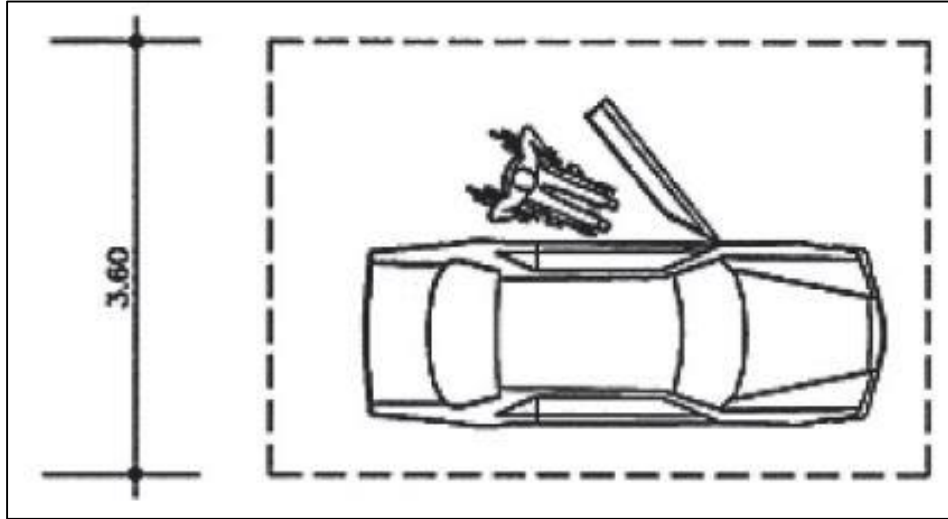
- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahallelerinde bulunan yerel alışveriş bölgelerinde park yeri bulmanın zor olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Sayfa 104, Şekil 5.46). Yerel alışveriş bölgelerinde park etmenin zor olduğu mahallelerde bireyler orta ve yüksek strese sahipken, park etmenin kolay olduğu mahallelerde bireylerin düşük strese sahip oldukları saptanmıştır. Mahalleler de park etmek kolaylaştıkça bireylerin stres seviyeleri düşmektedir (Bkz. Sayfa 149, Şekil 5.66). Buna bağlı olarak halk tarafından olumsuz bir durum olarak algılanan park sorunu (Aliağaoğlu & Çildam, 2017) bu çalışmada da desteklenmektedir. Nüfus yoğunluğu ulaşımın yükünü ve önemini artırmaktadır. Kentleşme ile beraber plansız gelişen mahallelerde park sorunları gündeme daha fazla gelmektedir. Mahallede yaşayan bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması için kentsel planlama yapılırken park sorunu dikkat edilmesi gereken bir kriterdir.

Park ölçüleri: Nüfus artışı ile beraberinde gelen taşıt sayılarındaki artışlar otopark hizmetlerine olan ihtiyacın göstergesi olmuştur. Trafik yoğunluğunun toplum psikolojisindeki etkileri genel bir konudur. Günümüzde ise park sorunlarına ek tesis yapılması ile değil mevcutta var olan tesislerin daha verimli kullanılması ile park stratejileri geliştirerek çözüm yolları bulunmaktadır (Sarica & Gülhan, 2019).

Engelliler için park tesislerine bakılacak olursa, yol kenarına parkın izin verildiği yollarda engelliler için yeterli sayıda park alanlarına ihtiyaç vardır (TS 12576). Engelliler için düzenlenen park yerlerinin genişliği 3.60 m ancak tavsiye edilen genişlik ise 3.90 m'dir. Tekerlekli sandalyeliler için iki park yeri arasında genişliği 1.20 m olan koridor düzenlendiğinde park yeri genişliğinin 2.50 m olması gerekmektedir (Şekil 6.7). Engelliler için düzenlenmiş park yerinin en az genişliği 3.60 m ancak tavsiye edilen genişlik ise 3.90 m'dir (Şekil 6.8). Yaya kaldırımı kenarlarında araçların park etmelerine müsaade edilmiş ise, o park bölgesinde engelliler içinde elverişli park yerleri olmalıdır (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2011).



Şekil 6. 7 Erişim koridoru ile düzenlenmiş park yeri “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.

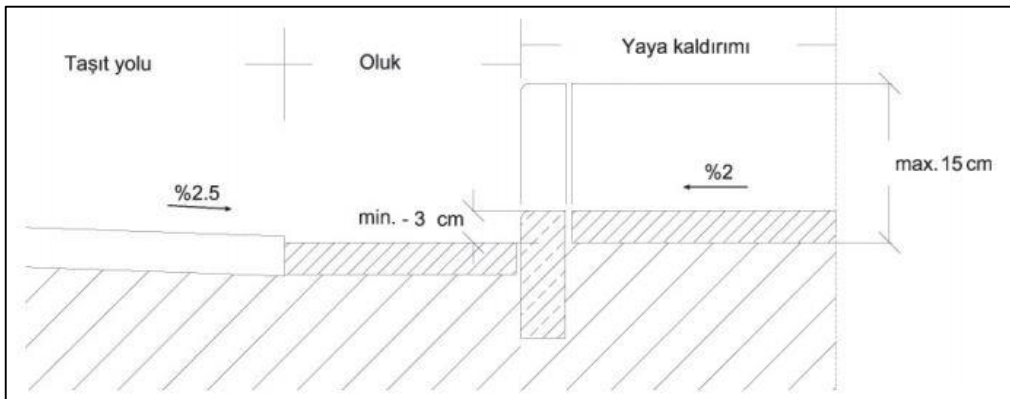


Şekil 6. 8 Park yeri genişliği “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.

- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin çoğunlukla mahallelerindeki sokakların engebeli olmadığı ve bu yüzden kısa yürüme mesafesini zorlaştırmadığı tespit edilmiştir. Mahallelerindeki sokaklar engebeli olan bireyler orta ve yüksek strese sahiptir (Bkz. Sayfa 151, Şekil 5.67). Buradan hareketle literatürde, ulaşım yapısı oluşturulurken en başta yürünebilirliğin olmasının gerektiği sonucu (Knoflacher & Ocalır, 2011) bu araştırmada da desteklemektedir. Mahallelerde engelli kullanıcıların bulunması durumu düşünülerek erişilebilirlik ile ilgili farkındalığın artırılması gerekmektedir. Engelli bireylere yönelik olarak mekanlarda düzenlenen erişilebilirlik çalışmaları, o bireylerin seyahatlerini etkileyebilmektedir. Aynı zamanda bireylerin erişimlerinin kolay olduğu durumlarda seyahat kabiliyetleri etkilenecek ve mahalle kullanıcıları ile iletişimlerini artacaktır. Sosyal ağların gelişmesi bireyleri olumlu yönde etkilemektedir.

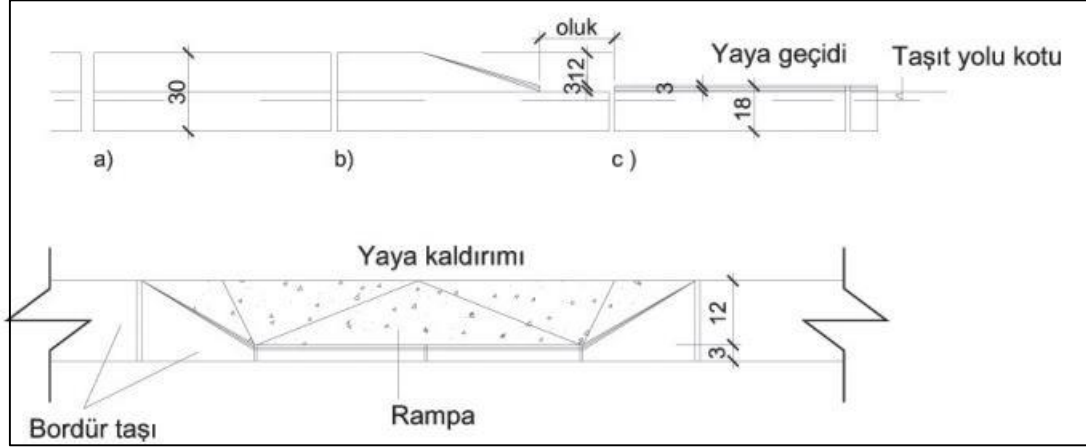
Kaldırımların ve yaya yollarının temel görevi aktiviteleri ve yapıları dış mekandan birbirine bağlamaktır ve bu sebepten dolayı kaldırımların tasarımı toplumdaki bütün bireylerin günlük yaşamlarında hiçbir engele takılmadan sürdürebilmesi açısından oldukça önemlidir. Kaldırımların ve yaya yollarının tasarımında ve uygulama aşamasında temel hedef, bütün kullanıcıların ve özellikle engelli bireylerin erişilebilirliğinin sağlanması olmalıdır. Rekreasyon alanlarında ve açık alanlardaki tüm yollarda, kaldırımlarda, rampalarda, yaya geçitlerinde, meydanlarda aynı tasarım ilkelerine dikkat edilmedilir (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2011).

Yaya kaldırımı kaplama ölçüleri: Yaya kaldırım kaplamaları, dolaşmayı kolaylaştırıcı ve kaymayı önleyici olmalıdır. Yollarda bulunan basamaklar, yol sathındaki yer altı tesisatı rögar kapakları çıkıntı oluşturmayacak, sürekli veya aynı seviyede zemin oluşturan, kesilmeyen ve ani seviye değişiklikleri olmayacak şekilde tasarlanmalıdır. Yaya kaldırımlarında bulunan bordür taşı üst seviyesi taşıt yolu kaplamasından en az 3 cm ve en fazla 15 cm yükseklikte olmalıdır (Şekil 6.9) (TS 12576).



Şekil 6. 9 Bordür taşı yükseklikleri “TS 12576”

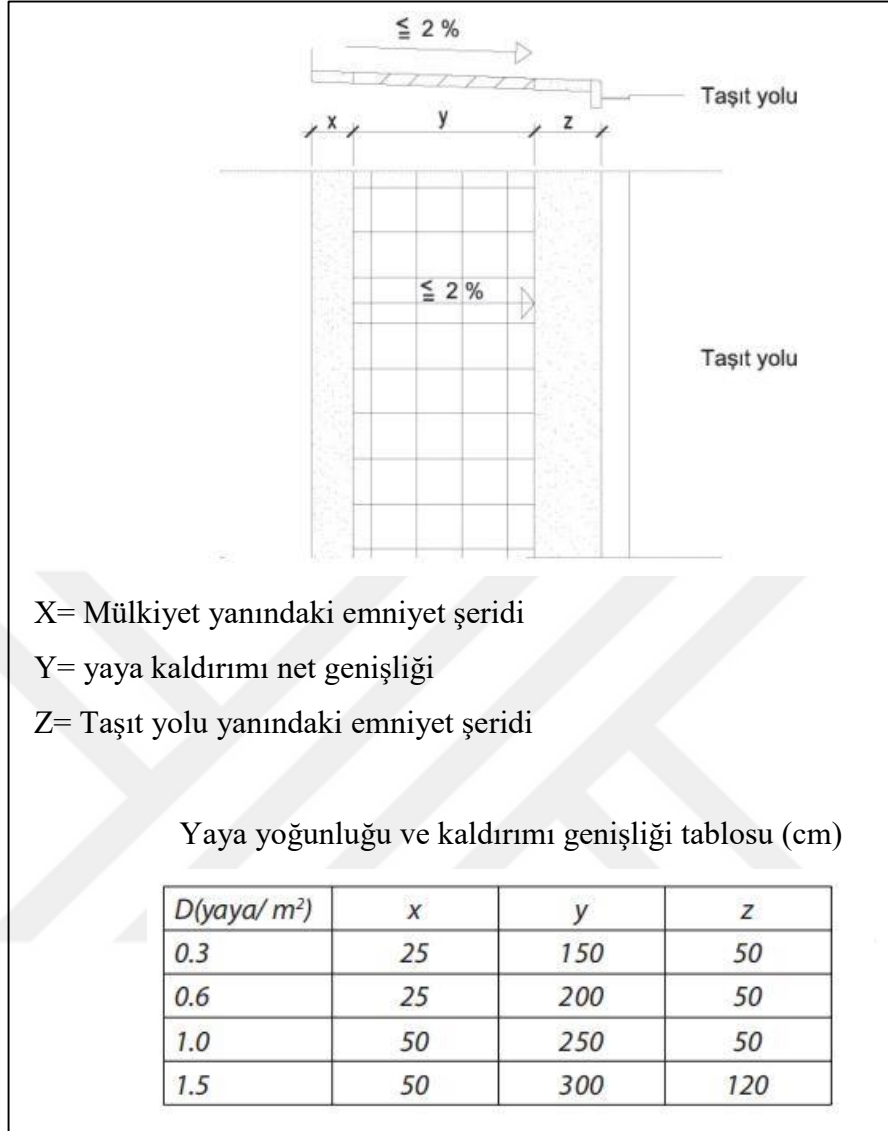
Yaya geçitlerinde bordür taşı yükseklikleri ± 0 veya +3 cm olmalıdır ve aynı zamanda engelli bireyler için kaldırımın herhangi bir yerinde 90 cm genişliğinde ve %8’lik bir eğim ile taşıt yolundaki yaya geçidine rampa yapılması gerekmektedir. Bordür taşlarının pah eğimleri aynı ve iyi pahlanmış olmalıdır (Şekil 6.10) (TS 12576).



Şekil 6. 10 Bordür taş yüksekliği. Ölçüler cm cinsindendir “TS 12576”

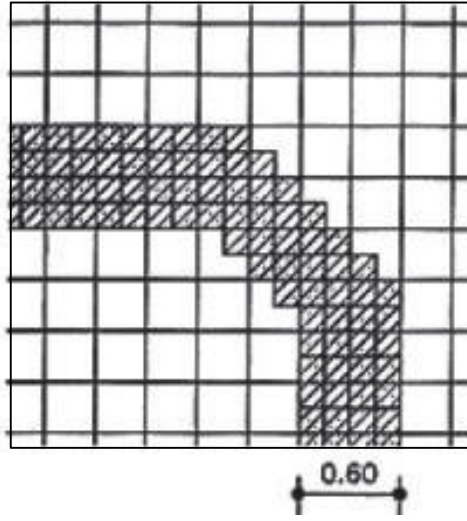
- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin genellikle mahallelerindeki sokakların çoğunda kaldırım bulunduğu tespit edilmiştir. Mahallelerinde kaldırım bulunmayan bireyler orta ve yüksek strese sahip bireyler olarak tespit edilmiştir (Bkz. Sayfa 153, Şekil 5.68). Mahallelerde kaldırımların uygun ölçülere dikkat edilerek tasarlanmış olması gerekmektedir ve bu durum aynı zamanda engelli bireylere hareket kolaylığı sağlayacaktır. Kaldırımların üzerinde bulunan basamak, levha ya da pano gibi nesneler ulaşımı aksatmaktadır. Ayrıca, görme engelli bireylerin ulaşımını sağlayabilmesi için uyarıcı levhalar bulunmalıdır. Bütün bu unsurlar bireylerin stres seviyelerini etkilemektedir. Literatürde kaldırımların sahip olması gereken standartlar aşağıdaki gibi açıklanabilir:

Yaya kaldırım ölçüleri: Tüm yayaların rahatça yürüyebilmesi için yaya kaldırımlarının en az net 1.50 m olmalıdır. Bu ölçüye ilaveten mülkiyet yanında en az 25 cm, bordür taşı tarafından nördür taşı dahil 50 cm emniyet şeridi gerekmektedir. Yol gruplarına ve kaldırım genişliklerine göre emniyet şeritleri mülkiyet sırasında 50 cm’ye ve bordür taşı tarafından 1.20 m’ye kadar olabilmektedir. Aynı zamanda yaya kaldırım genişlikleri öncelikli olarak tekerlekli sandalye kullanıcılarının engel etrafında dönüş yapabilecekleri minimum ölçüler göz önünde bulundurularak tasarlanmalıdır (Şekil 6.11) (TS 12576).



Şekil 6. 11 Yaya kaldırımının minimum net genişliği-emniyet şeritleri “TS 12576”

Kılavuz iz ölçüleri: Yaya kaldırımlarında görme engelli bireyler için yol güzergahında baston, kılavuz çizgiler ve hissedilebilir yüzeylerden faydalanılmalıdır. Yaya kaldırım kaplamasının içinde veya üzerinde inşa edilen kılavuz izler yaya geçitlerinin konumlarını belirlemek amacı ile kullanılmaktadır. Kılavuzların tasarımı yapılırken; mantıklı ve basit bir şekilde yerleştirilmeli, yaya hareketine paralel olmalı, kılavuz iz 0.60 m genişliğe sahip olmalı, rögar veya drenaj kanallarına uzak olmalı ve tekerlekli sandelye kullanan bireyler için engel yaratmamalıdır (Şekil 6.12) (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2011).



Şekil 6. 12 Kılavuz iz genişliği ve yön değiştirme. Ölçüm cinsindendir “Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı” T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Ankara.

- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahallelerinde genel olarak yüksek suç oranı bulunmadığı saptanmıştır. Şekil 5.69’da (Bkz. Sayfa 155) görüldüğü üzere bireylerde algılanan güvenlik arttıkça düşük stres oranı artmaktadır. Yüksek suç oranı bulunan mahallelerde bireyler orta ve yüksek strese sahipken, düşük suç oranına sahip mahallelerde bireylerin düşük strese sahip oldukları tespit edilmiştir. Suça yönelimin artması; insan ölçeğinden kopuş, komşuluk ilişkilerinin zayıflaması, aidiyet duygusunun yitirilmesi, çevre ve sosyal kontrol unsurlarının azalması, gelir dağılımındaki eşitsizlik gibi kriterlere bağlı olmasından dolayı (Arslan, 2019) bu unsurlara dikkat edilmesi gerekmektedir.

- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin genellikle mahallelerinde bulunan suç oranları gün içerisinde ve akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmamaktadır. Mahallerinde suç oranlarının yüksek olmasından dolayı gün içerisinde ve akşamları yürüyüşe çıkamayan bireyin orta ve yüksek strese sahip oldukları tespit edilmiştir (Bkz. Sayfa 157, Sayfa 159, Şekil 5.70, Şekil 5.71). Mahallelerin suç ile ilgili elde edilen verilerine ve katılımcıların görüşlerine bakıldığında bireylerin mahallelerinde suç olgusu gün içerisinde ve akşamları yürüyüş yapmalarına engel olmamaktadır.

Mahallelerin gün geçtikçe nüfuslarının artması güvenlik kavramının öneminin artmasına sebep olmaktadır. Mahalle güvenlik oranının düşmesi ile gelişen suç oranları kentsel mekân ile ilişkilidir. Dolayısıyla bireylerin gün içerisinde ve akşamları suç oranlarından kaynaklı olarak yürüyüş yapamıyor olması sorunu mahalleler ile beraber ele alınmalıdır.

Literatürde yapılmış geçmiş çalışmalara göre, gündüz saatlerinde yoğun olarak kullanılan bölgelerin gece saatlerinde de kullanılmasında güvenlik ve alan aydınlatmasının etkisi bulunmaktadır. Güvenlik aydınlatması sadece koruma sağlamamakta ve aynı zamanda insanlar tarafından gelen zararları da azaltmaktadır. Dış mekan aydınlatmaları güvenlik ve emniyet amaçlı meydanların, araç ve yaya yollarının aydınlatılmasıyla hem görsel hem de işlevsel açıdan kentlerin akşamları yaşanabilirliğini sağlamaktadır (Kalfa, 2019). İstanbul birçok bağlamda aydınlatmayı göz önünde bulundurmaktadır. İstanbul üzerinde yapılan incelemede aydınlatma kavramının kent oluşumunda etkilerinin bulunduğu ortaya çıkmıştır. İstanbul aydınlatma bakımından incelendiğinde, ekonomik düzeyi yüksek alanlara ve kamu yapılarına önceliğin verildiği görülmüştür ancak kullanıcısı artan bu şehrin şehir mekanları zaman içerisinde aydınlatılmaya başlanmıştır. Aydınlatmanın yaygınlaşması şehrin kullanıcıları açısından konfor alanlarına dahil olmasından dolayı önemli bir gelişim olmuştur (Batu, 2020). Kentsel alanların tasarımında insanların güvenlik algıları üzerinde doğrudan etkileri vardır. İyi tasarlanmış alanların kullanıcılar üzerinde oluşan güvenlik algısı olumludur. “Project for Public Spaces” tarafından yapılan bir çalışmada; güvenli parklar tasarlarırken görünürlük ve görüş hatları oluşturma, tabela ve park bilgileri, okunabilir ve düzenli bir tasarım ve suçun gerçekleşebileceği izole yerleri azaltma konularına dikkat edilmesi gerektiği bildirilmiştir. Savunulabilir mekan, çevresel tasarım aracılığıyla birlikte kullanılarak güvenli mekanlar tasarlanabilmektedir. Sınırları tanımlı, kontrollü giriş, aydınlatma, görünürlük ve görüş hatları, bitkiler ve bitkisel tasarım, hareket tahminleri, tabela ve işaretler, donatı elemanları ve çocuk oyun elemanları, konumlandırma, fiziksel ve işlevsel çeşitlilik gibi kavramlara sahiplik yapan okunaklı ve anlaşılır tasarımlar mekanları güvenli kılmaktadır (Çelik, 2018).

- Pandemi döneminde son altı ay içerisinde Z kuşağı üniversite öğrencilerinin stres seviyelerinin fazlasıyla yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 5.13) ve kadınların stres seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Sayfa 160, Şekil 5.72).

- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahallelerinde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergahları bulunduğu tespit edilmiştir. Yani bireylerin her seferinde aynı yoldan gitmelerine gerek yoktur. Cinsiyet bazında bakıldığında kadınlar erkeklere göre bir yerden başka bir yere giderken farklı yolları kullanmaktadır. Bulunan ilişkiye bakıldığı zaman cinsiyet bağlamında rotalarda farklılık çıkması algılanan güvenlik ile ilgili bir unsur olabilmektedir. Kadınlar ve erkeklerin rota kullanım biçiminde algılarını etkileyen güvenlik unsuru bu farklılığa sebep olmuş olabilir ve bu durum gelecekte yapılacak çalışmalarda detaylı bir şekilde irdelenebilir (Tablo 6.1).

Tablo 6. 1 Bir Yerden Başka Bir Yere Gitmek İçin Birçok Alternatif Güzergahın Olması ile Cinsiyet Çapraz Tablosu

*Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergâh vardır * cinsiyet çapraz tablosu*

			Cinsiyetiniz			
			Kadın	Erkek	Toplam	
Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergâh vardır.	Kesinlikle		9	1	10	
	Katılmıyorum	%	90,0%	10,0%	100,0%	
	Katılmıyorum		16	16	32	
		%	50,0%	50,0%	100,0%	
	Katılıyorum		126	38	164	
		%	76,8%	23,2%	100,0%	
	Kesinlikle		68	27	95	
	Katılıyorum	%	71,6%	28,4%	100,0%	
Toplam			219	82	301	
			%	72,8%	27,2%	100,0%

- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahallelerinde yürürken bakılacak ilginç şeylerin bulunmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet bazında bakıldığında kadınlar erkeklere göre yürürken bakılacak ilginç şeylerin olmadığını düşünmektedir (Tablo 6.2, Bkz. Sayfa 163, Şekil 5.74).

Tablo 6. 2 Yürürken Bakılacak Birçok İlginç Şeyin Olması ile Cinsiyet Çapraz Tablosu

*Mahallemde yürürken bakılacak birçok ilginç şey vardır * cinsiyet çapraz tablosu*

			Cinsiyetiniz			
			Kadın	Erkek	Toplam	
Mahallemde yürürken bakılacak birçok ilginç şey vardır.	Kesinlikle		71	32	103	
	Katılmıyorum	%	68,9%	31,1%	100,0%	
	Katılmıyorum		107	30	137	
		%	78,1%	21,9%	100,0%	
	Katılıyorum		36	13	49	
		%	73,5%	26,5%	100,0%	
	Kesinlikle		5	7	12	
	Katılıyorum	%	41,7%	58,3%	100,0%	
Toplam			219	82	301	
			%	72,8%	27,2%	100,0%

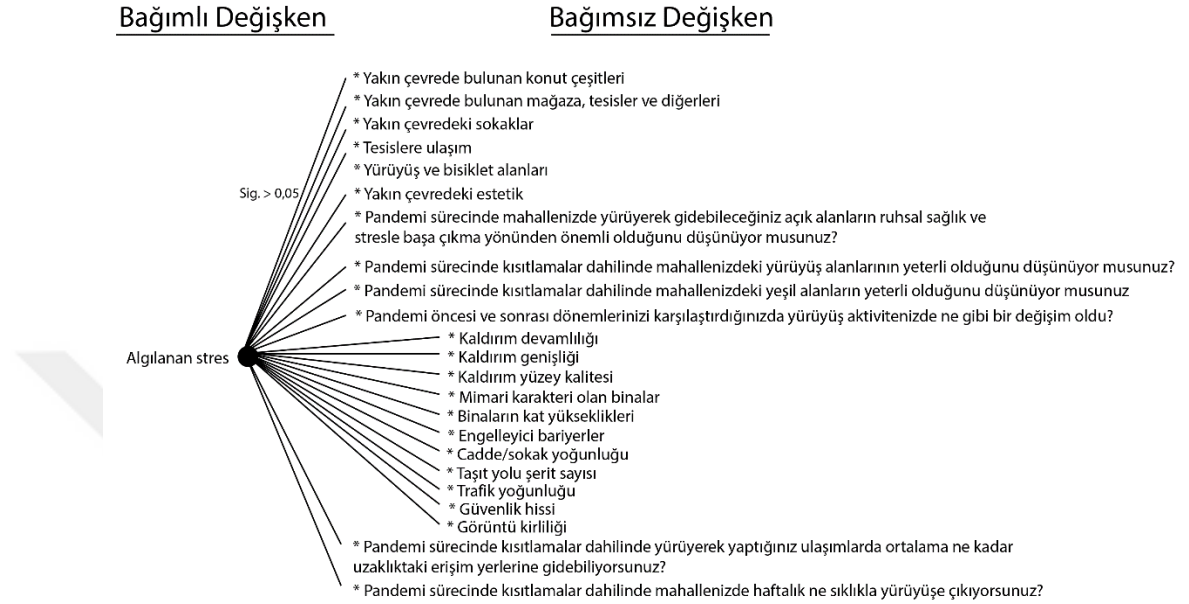
- Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahallelerindeki çoğu sürücünün araç kullanırken belirtilen hız limitini aşmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet bazında bakıldığında kadınlar erkeklere göre mahallelerindeki hız limitinin daha çok aşıldığını düşünmektedir (Tablo 6.3, Bkz. Sayfa 165, Şekil 5.75).

Tablo 6. 3 Sürücülerin Araç Kullanırken Hız Sınırını Aşması ile Cinsiyet Çapraz Tablosu

*Mahallemdeki çoğu sürücü araç kullanırken belirtilen hız sınırını aşar * cinsiyet çapraz tablosu*

			Cinsiyetiniz			
			Kadın	Erkek	Toplam	
Mahallemdeki çoğu sürücü araç kullanırken belirtilen hız sınırını aşar.	Kesinlikle		13	5	18	
	Katılmıyorum	%	72,2%	27,8%	100,0%	
	Katılmıyorum		117	28	145	
		%	80,7%	19,3%	100,0%	
	Katılıyorum		75	36	111	
		%	67,6%	32,4%	100,0%	
	Kesinlikle		14	13	27	
	Katılıyorum	%	51,9%	48,1%	100,0%	
Toplam			219	82	301	
			%	72,8%	27,2%	100,0%

Analizler ve bulgular bölümünde tekil olarak ele alınmış ve açıklanmış aralarında anlamlı ilişkiler bulunmayan değişkenler Şekil 6.13'te gösterilmiştir.



Şekil 6. 13 Aralarında Anlamlı İlişki Bulunmayan Değişkenler

6.2. Değerlendirme

Mahalle ölçeğinde yaşayan bireylerin pandemi dönemindeki stres seviyelerinin algılanan yürünebilirlik ile ilişkisine bakıldığı bu tez çalışmasında, bireylerin stres seviyelerinin yürünebilirliği etkileyen bazı fiziksel çevre bileşenleri ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Z kuşağı üniversite öğrencilerinin mahallelerinde bulunan fiziksel özellikler bireylerin sağlıklı yaşamalarında önemli rol oynamaktadır. Mahallelerde bireylerin erişimini kısıtlayıcı çevresel faktörlerin bulunması algılanan yürünebilirliğini azaltmakta ve bireylerin kent içerisinde aktif yaşamlarını ve dolaylı olarak mental ve fiziksel sağlıklarını etkilemektedir.

Özet olarak bu çalışmada tespit edilen sonuçlara göre, mahallelerde bulunan engbelerin bireylerin yürüme mesafelerini zorlaştırmasından dolayı insan ve mahalle ilişkilerinde işlevsel boyut öne çıkartılarak insan ölçeğine gereken önem verilmelidir. Ayrıca mahallelerde artan nüfus artışı beraberinde gelen park sorununa çözüm aranarak motorlu araç kullanımını artırmak yerine yürüyüş arttırıcı çevreler inşa edilmelidir. Tez çalışması kapsamında mahallelerde erişilebilirlik, mahalle güvenilirliği, kaldırımların bulunması ve kaldırımların devamlılığı tüm bireyler tarafından önemli olarak görülmüştür. Kaldırımların sürekli olması insan aktivitesinin fazla olduğu, yaşayan ve kullanılan mekanlar yaratabilmektedir.

Ayrıca, bu çalışmada bireylerin mahalle güvenilirliğinin yüksek olması komşuları ile iletişimlerinin ve sosyal bağlarının güçlü olması ile ilişkilendirilmiştir. Bu durum fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Bireylerin komşuları ile iletişim halinde olmaları durumunda yürüyüş aktivitelerinde artışlar bulunabilir. Sosyalleşme bireylere konfor, güvenlik ve ulaşılabilirlik gibi etmenleri sağlamakta ve insan etkileşimlerini üst düzeye çıkararak mekansal karakter ile yürüme arasında ilişki kurulmasına neden olmaktadır. Kaczynski & Glover (2012), sosyal anlamda güçlü olan mahallelerde bulunan bireylerin sosyal anlamda zayıf olan mahallelerde bulunan bireylere göre daha fazla yürüyüş yaptığı sonucuna ulaşmışlardır. Tez çalışması kapsamında cinsiyet bazında bakıldığında kadın ve erkeklerin rota kullanımlarında farklılıklar bulunmaktadır. Kadınların erkeklere göre bir yerden başka bir yere giderken farklı yolları tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum güvenlik unsuru ile ilişkilendirilmiştir. Kadınların geri planda kalmamaları için sosyal hayata katılarak güvenlik sorununun çözümü önerilmektedir. Mahallede bulunan sosyal eşitlik için kent yönetiminde söz hakkına sahip olanlar tarafından kadınları mahallelerini kullanıma teşvik edici sosyal ve fiziksel düzenlemelerin yapılması önerilmektedir.

Sonuç olarak, tez çalışması kapsamında, yapılan analizlere dayanılarak sokakların engbeli olmasının, park sorunun, mahallede bulunan güven unsurunun, sokakların çoğunda kaldırımların bulunmamasının, mahallede yüksek suçun bulunmasının ve bu suçlardan dolayı gün içerisinde ve akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılınmasının bireylerin stres seviyelerini etkilediği, literatüre dayanılarak da

bu durumun bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bunların sonucunda yürünebilir alanların oluşturulmasında sokakların engebeli olması, alışveriş bölgelerindeki park sorunu, mahalle güvenilirliği, kaldırımların bulunması ve suç oranları göz ardı edilmemelidir. Sürdürülebilir ve erişilebilir ulaşımın bir parçası olan yürünebilirliği; mahallelerde aktif yaşam ve etkin kullanımı desteklemek için yürünebilirlik algısını olumlu şekilde etkileyen unsurlar kent çalışmalarında dikkate alınmalıdır.

Nihayetinde, mahalle ve şehirlerimizi nasıl tasarladığımız insanların içinde nasıl yaşadığını etkilediğinden; kentsel tasarım ve planlama karar ve uygulamalarını araştırmaya devam etmek ve yeniden düşünmek yalnızca kentlerin daha verimli hale gelmesine ve yaşam kalitesini iyileştirmesine yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda daha sağlıklı birey ve toplumlara ulaşmamızı sağlayacaktır.

6.3.Çalışmanın sınırlılıkları

Araştırmanın örnekleme, metodoloji ve istatistiksel analiz araçlarıyla ilgili üç ana sınırlaması bulunmaktadır. Temel sınırlılıklarından ilki örnekleme stratejisidir. Bu araştırmaya İstanbul'da bulunan 301 Z kuşağı üniversite öğrencisi katılmıştır ancak çalışmaya İstanbul'da bulunan üniversitelere katılmaları için davet gönderilmiştir. Yalnızca gönüllü öğrenciler katılmışlardır.

Diğer sınırlılık ise, katılımcıların tutumları, görüşleri ve davranışları hakkında sorular sorarak veri toplamak için anketin kullanılmasıdır. Çalışmada Z kuşağı üniversite öğrencilerinin pandemi dönemlerindeki, mahallelerde yürünebilirlik ve stres yönetimi arasındaki ilişkiye bakmak için anket verileri kullanılmıştır. Anketlerin daha büyük örneklem gruplarına uygulanmasının hem zaman hem de maliyet açısından ve araştırmanın tüm değişkenlerini tek bir araçla sunulabilmesi nedeniyle, ilişkiyi incelemek için anket yöntemi (öz-bildirim) tercih edilmiştir. Ancak davranışsal veri toplamak için anketin kullanılmasıyla ilgili diğer önemli konu ise, katılımcıların dürüst cevaplar veremeyecekleri ve buna bağlı olarak gerçek davranış ve tutumları yansıtmayacak olmasıdır.

Araştırmanın son sınırlılığı ise istatistiksel sınırlılıktır. Çalışmada bazı verilerin numerik bazı verilerin ise kategorik olmasından dolayı numerik verilerin hepsi kategorik verilere çevrilerek ki-kare testinin kullanılması tercih edilmiştir. Gerekli varsayımları karşılamak için uygunluğa bağlı olarak, Pearson Chi-square ve Fisher's Exact testleri kullanılmıştır. Bu testler değişkenlerdeki sıralı bilgileri hesaba katmadığı için bazı bilgi kayıpları olabilmektedir. Çalışmada çok sayıda değişkenle gerçekleştirilen ölçüme yönelik, birbirleriyle ilişkisi bulunan değişkenlerin bir araya getirilerek tek bir değişkenle (faktör analizi) açıklanmamış olması araştırmada istatistiksel sınırlılık olarak belirtilebilir.

6.4. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

Çalışmanın örneklemini İstanbul'da bulunan bütün üniversite öğrencileri ile sınırlı olduğundan, İstanbul dışındaki üniversiteler ile ya da başka yaş gruplarındaki bireyler ile de ele alınmasının mevcut literatüre yararlı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada sübjektif olarak ele alınan yürünebilirlik kavramı gelecekte yapılacak çalışmalarda objektif olarak ele alınabilir ve GIS kullanımı ile veriler haritalandırılarak ölçümler yapılabilir.

Araştırmada kullanılan anket aracına ek olarak gelecek çalışmalarda, çevre-davranış ilişkileri araştırmalarında sıklıkla kullanılan yöntemlerden gözlem metodu ya da davranış haritalama yöntemleri de kullanılabilir. Veri toplama araçlarından birisi olan gözlem metodu, araştırmacının beş duyu organı ile araştırma alanında bilimsel amaçlarla kayıt altına aldığı olgusal bir süreçtir. Gözlemsel alan notları haritalama ve fotoğraflama gibi çeşitli formlar aracılığıyla bilgi kaydı içermektedir (Creswell, 2017). Davranış haritalama ise insan davranışlarını fiziksel çevrenin özelliklerine göre sistematik bir şekilde gözlemlenip araştırılmasıdır (Pouya, Demirel & Demir, 2017). Anket aracında karşılaşılan bazı sınırlılıklar ile bu yöntemlerde karşılaşılmayabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, Ö. (2021). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Tatmin, mesleki tükenmişlik ve iş stresi düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi*.
- Active Living Research. (2020). <https://activelivingresearch.org/neighborhood-environment-walkability-survey-news-neighborhood-environment-walkability-survey-%E2%80%9393>.
- Ahmed, M. (2010). A Case-Based Multi-Modal Clinical System For Stress Management. Mälardalen University. <Http://Urn.Kb.Se/Resolve?Urn=Urn:Nbn:Se:Mdh:Diva-8910>.
- Ak, A. (2018). Urban Form And Walkability: The Assessment Of Walkability Capacity Of Ankara.
- Akçam, E. (2019). Mahalle Tasarımının Yürünebilirlik Algısı Üzerinde Etkisi: Düzce Kent Merkezi. Düzce Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı.
- Aktürk, H. (2019). Ruh Sağlığı Hizmetlerine Yeni Bir Yaklaşım Olarak Transdisipliner Çalışma Modeli. 25.
- Aktürk, Z., & Acemoğlu, H. (2011). Sağlık Çalışanları için Araştırma ve Pratik İstatistik Örnek Problemler ve SPSS Çözümleri.
- Alfonzo, M. (2005). To Walk Or Not To Walk? The Hierarchy Of Walking Needs. *Environment And Behavior*, 37(6), 808-836. <Https://Doi.Org/10.1177/0013916504274016>.
- Aliağaoğlu, A., & Çıldam, Y. (2017). Balıkesir'de şehirselleşme imajı: Şehirselleşme problemlerinin Tespitine Yönelik Bir Araştırma. *Doğu Coğrafya Dergisi*(37), 35-52.
- Alpak, E., Mumcu, S., & Yılmaz, S. (2018). Açık Mekanların Çevresel Özellikleri: Algısal, Fiziksel Ve Sosyal Faktörler. 541-551.
- Apa. (2007). *Planning And Urban Design Standards*. In F. R. Steiner And K. Butler (Eds.), *New Jersey: Wiley Graphic Standards Series*.
- Arslan, F. (2019). Kent Güvenliğinin Sağlanması Bağlamında Mahalle. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 653-671.
- Aydın, H. (2017). Duygusal Zeka (Eq) Ve Stres Yönetimi İlişkisi. 161.

- Ayvaz, B. (2014). *İstanbul Ticaret Üniversitesi - Olasılık ve İstatistik – Ders 2 Erişim adresi:*
<https://akademiksunum.com/index.jsp?modul=document&folder=575da8298ddc596619e701e2cc952ccacd0939a7> Erişim tarihi: 15.04.2021.
- Baltacı, A. (2019). Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır? *Araştırma makalesi*, 5(2), s. 368-388.
- Baran, P., Smith, W., Türko, H., Marans, R., & Bölen, F. (2009). Walking Behavior In Istanbul: Individual Attributes, Neighborhood Context And Perceived Safety. 20.
- Barker, R. G. (1968). Ecological psychology; concepts and methods for studying the environment of human behavior. California, Stanford: Stanford University Pres.
- Baum, A., & Fleming, I. (1993). Implications Of Psychological Research On Stress And Technological Accidents. *American Psychologist*, 8.
- Bechtel, R., & Churchman, A. (2002). *Handbook Of Environmental Psychology*. J. Wiley & Sons.
- Beil, K., & Hanes D. (2013). The Influence Of Urban Natural And Built Environments On Physiological And Psychological Measures Of Stress—A Pilot Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 10(4), 1250-1267. <https://doi.org/10.3390/ijerph10041250>.
- Biernecka Lievestro, J. (2014). Analyzing The Association Between Walkability And Regional Economic Vitality (Published Doctoral Dissertation). George Mason University Retrieved November 12, 2016.
- Boarnet, M., & Crane, R. (2001). *Travel By Design: The Influence Of Urban Form On Travel*. Oxford University Press.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi. 49-65.
- Canter, D., & Craik, K. (1981). *Journal Of Enviromental Psychology (1981) 1*, 1-11. University Of Surrey, U.K. University Of California, Berkeley, U.S.A.

- Cerin, E., Conway, T., Cain, K., Kerr, J., De Bourdeaudhuij, I., Owen, N., . . . Sallis, J. (2013). Sharing Good News Across The World: Developing Comparable Scores Across 12 Countries For The Neighborhood Environment Walkability Scale (News). *Bmc Public Health*, 13(1), 309. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-309>.
- Cerin, E., Saelens, B., Sallis, J., & Frank, L. (2006). Neighborhood Environment Walkability Scale: Validity And Development Of A Short Form. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 38(9), 1682-1691. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000227639.83607.4d>.
- Cervero, R., & Kockelman, K. (1997). Travel Demand And The 3ds: Density, Diversity, And Design. *Transportation Research Part D: Transport And Environment*, 2(3), 199-219. [https://doi.org/10.1016/S1361-9209\(97\)00009-6](https://doi.org/10.1016/S1361-9209(97)00009-6).
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal Of Health And Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*.
- Çağlasın, D. (2019). Mekânsal Özelliklerin Yürüme Aktivitesi Üzerindeki Etkilerinin Sanal Mekânlarda Analizi. Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Şehir Ve Bölge Planlama Anabilim Dalı, Kentsel Tasarım Programı.
- Çakar, T. (2016). Türk İmalat Sanayinin Örgütsel Stres Faktörlerinin Ölçülmesi. 28 (2), 109-118.
- Çalışkan, A. (2020). Z Kuşağının Yer Yapma Pratikleri; Yurt Odaları Örneği. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Çalışkan, E. (2015). Fiziksel Çevrenin Kamusal Alan Kullanımına Olan Etkisinin Davranış Örüntüleri Kavramı Üzerinden Sosyal Medya Aracılığıyla İncelenmesi: Caddebostan Sahili Alan Çalışması. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Mimarlık Anabilim Dalı Mimari.
- Çelik, Y. (2006). Sürdürülebilir Kalkınma Kavramı ve Sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 9(1), 19.

- Çırak, M. (2008). *Mimaride Biçimin Görsel Etkisi: Tasarımcı Hedefi ve Kullanıcı Üzerinden Bir Araştırma*. Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Çökük, B. (2018). Örgütsel Stres Düzeyinin Ölçümü ve Demografik Değişkenlerle İlişkisi: Bir Kamu Organizasyonu Örneği. 9(2), 25.
- Çubukçu, E., Çetintahra, G., Hatip, B., & Erin, İ. (2017). Ulaşım Kararlarını Yönlendirecek Veri Setleri: Bireysel Yolculuklarda Güzergâhın Ve Ulaşım Türelinin İzlenmesine Yönelik Alternatif Yöntemlerin İrdelenmesi. 20.
- Çuhandaroğlu, E., & Yılmaz, K. (2007). Sınıf İçi Gözlem Araç Ve Teknikleri: Kavramsal Bir Çözümleme. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Arastirmalari Dergisi*, 02(03), 77-77. <https://doi.org/10.19129/Sbad.82>.
- De Cambra, P. (2012). Pedestrian Accessibility And Attractiveness Indicators For Walkability Assessment Manitoba (Published Master Thesis). Retrieved November 14, 2016 <https://fenix.tecnico.ulisboa.pt/downloadfile/395144992898/Dissertacao.Pdf>.
- Demir, Z. (2019). Mekânsal Planlamanın Fiziksel Aktivite Ve Yürünebilirlik Üzerine Etkisi: Bursa Cumhuriyet Ve Atatürk Caddeleri. *Social Sciences Research Journa*. 8(1), 115-124.
- Dinçer, E., & Özçevik, Ö. (2011). Kentli Hakkı Olarak Kent Sağlığı ve Şehir Planlama. Edip Dinçer ve Doç. Dr. Özlem Özçevik'e Ait 2011 Yılı Ders Notları. İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Dueker, D., Taher, M., Wilson, J., & Mcconnell, R. (2014). Evaluating Children's Location Using A Personal Gps Logging Instrument: Limitations And Lessons Learned. *Journal Of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, 24(3), 244-252. <https://doi.org/10.1038/Jes.2013.11>.
- Elbasan, B., & Düzgün, İ. (2016). Fiziksel Aktivite Skalaları- Kanıta Dayalı Fiziksel Aktivite. *Special Topics*, 4.
- Eriksson, U. (2013). Neighborhood Environment And Physical Activity', Ph.D. Thesis, Lund University, Lund, Sweden.
- Erkoç, Y., Göçmen, L., & Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, W. H. (2011). *Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi sözlüğü. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü*.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. 9.
- Evans, G., & Cohen, S. (1987). Environmental Stress. *Handbook Of Environmental Psychology* (571-610).
- Ewing, R., & Handy, S. (2009). Measuring The Unmeasurable: Urban Design Qualities Related To Walkability. *Journal Of Urban Design*, 14(1), 65-84. <https://doi.org/10.1080/13574800802451155>.
- Ewing, R., Handy, S., Brownson, R., Clemente, O., & Winston, E. (2006). Identifying And Measuring Urban Design Qualities Related To Walkability. *Journal Of Physical Activity And Health*. 3(S1), S223-S240. <https://doi.org/10.1123/Jpah.3.S1.S223>.
- Fırat, A. (2006). Sağlıklı Kentler ve Kentsel Sağlık. 8/2, 319-240.
- Gale, C., Dennison, E., Cooper, C., & Sayer, A. (2011). Neighbourhood Environment And Positive Mental Health In Older People: The Hertfordshire Cohort Study. *Health & Place*. 17(4), 867-874. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.05.003>.
- Gatersleben, B., & Uzzell, D. (2007). Affective Appraisals Of The Daily Commute: Comparing Perceptions Of Drivers, Cyclists, Walkers, And Users Of Public Transport. *Environment And Behavior*, 39(3), 416-431. <https://doi.org/10.1177/0013916506294032>.
- Gebel, K., Bauman, A., & Owen, N. (2009). Correlates Of Non-Concordance Between Perceived And Objective Measures Of Walkability. *Annals Of Behavioral Medicine*, 37(2), 228-238. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9098-3>.
- Gençöz, F. (1994). Uyum Psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 001-007. https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000070.
- Geniş, N. (2010). The Approach Of The Human Resources Management Department On Stress Management In Hospital Administration: and A Research.
- Gibson, J. (1969). *The Senses Considered As Perceptual Systems. The Quarterly Review Of Biology*, 44(1), 104-105. <https://doi.org/10.1086/406033>.
- Gibson, J. (1979). *The Ecological Approach To Visual Perception. Boston: Houghton Mifflin*.

- Goodkin, K., & Visser, A. (2000). *Psychoneuroimmunology: Stress, Mental Disorders, And Health (1st Ed)*. American Psychiatric Press.
- Guite, H., Clark, C., & Ackrill, G. (2006). The İmpact Of The Physical And Urban Environment On Mental Well-Being. *Public Health*, 120(12), 1117-1126. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2006.10.005>.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gümüştekin, G., & Öztemiz, A. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23, 61-85.
- Gürkaynak, L. (2019). Çevresel Psikoloji: Doğası, Tarihçesi, Yöntemleri. *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences (Jfes)* , 21 (1) , 1-9 .
Doi: 10.1501/Egifak_0000000993.
- Halu, Z. (2010). Kentsel Mekân Olarak Caddelerin Mekânsal Karakterinin Yürünebilirlik Bağlamında İrdelenmesi Bağdat Caddesi Örneği. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Hammen, C. (2005). Stress And Depression. *Annual Review Of Clinical Psychology*. 1(1), 293-319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>.
- Hellhammer, D., & Hellhammer, J. (2008). *Stress: The Brain-Body Connection*. Karger.
- Henthorne, E. (2019). Taking Care Of You In Today's Agriculture. 22(2), 1.
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal Of Psychosomatic Research*. 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4).
- İstanbul'daki Üniversiteler Listesi. (2021, Ocak 18). *İçinde Wikipedia*.
- Işıkhan, V. (1999). Stres Yönetimi. *Sosyal Hizmetler Dergisi*, 1(9), 44-52.
- Işıklı, S. (2020). Covid-19 Salgını'nın Psikolojik Sonuçları ve Etkili Başa Çıkma Yöntemleri.
- Işıtan, I., & Gökler, R. (2012). Modern Çağın Hastalığı; Stres Ve Etkileri. *Journal Of History Culture And Art Research*, 1(3), 154-168. <https://doi.org/10.7596/Taksad.V1i3.63>.

- Jackson, L. (2003). The Relationship Of Urban Design To Human Health And Condition. *Landscape And Urban Planning*, 64(4), 191-200. [https://doi.org/10.1016/S0169-2046\(02\)00230-X](https://doi.org/10.1016/S0169-2046(02)00230-X).
- Johansson, M., Sternudd, C., & Kärrholm, M. (2016). Perceived Urban Design Qualities And Affective Experiences Of Walking. *Journal Of Urban Design*, 21(2), 256-275. <https://doi.org/10.1080/13574809.2015.1133225>.
- Jun, H., & Hur, M. (2015). The Relationship Between Walkability And Neighborhood Social Environment: The Importance Of Physical And Perceived Walkability. *Applied Geography*, 62, 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2015.04.014>.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Gülçen Bir Gözden Geçirme. *Akademikbakış Dergisi*, 63-81.
- Kayhan, S. (2019). Yürünebilirliğin Mekansal Algı Bileşenlerinin Değerlendirilmesi Roma/Trastevere. 163.
- Kepez, O. (2006). Effect Of Space On Health And Well-Being: An Environmental Assessment For Home-Like Long Term Care Settings [Proquest Dissertations And Theses.]. North Carolina State University.
- Kesgin, C., & Topuzoğlu, A. (2006). *Sağlığın Tanımı; Başaçıkma. (2006). Journal of İstanbul Kültür Üniversitesi*, 3 pp. 47-49.
- Knoflacher, H., & Ocalır, E. V. (2011). Sürdürülebilir Ulaşım Kavramı Üzerine Tartışmalar. İçinde İnşaat Mühendisleri Odası . Türkiye.: Ulaştırma Kongresi.
- Kolukısaoğlu, S. (2013). Doğrusal Olmayan Kanonik Korelasyon Analizi ve Depresyon Anksiyete Ve Stres Ölçeğine Uygulanması . [Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İstatistik Anabilim Dalı.
- Lee, S., Conway, T., Frank, L., Saelens, B., Cain, K., & Sallis, J. (2017). The Relation Of Perceived And Objective Environment Attributes To Neighborhood Satisfaction. *Environment And Behavior*. 49(2), 136-160. <https://doi.org/10.1177/0013916515623823>.
- Leyden, K. (2003). Social Capital And The Built Environment: The Importance Of Walkable Neighborhoods. *American Journal Of Public Health*, 93(9), 1546-1551. <https://doi.org/10.2105/Ajph.93.9.1546>.

- Lindal, P., & Hartig, T. (2013). Architectural Variation, Building Height, And The Restorative Quality Of Urban Residential Streetscapes. *Journal Of Environmental Psychology*, 33, 26-36.
- Mumcu, S. (2009). Açık Mekanlarda Davranışkonumları: Oturma Davranışının Değişiminin İncelenmesi. [Doktora Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı.
- Mumcu, S., Düzenli, T., & Tarakcı Eren, E. (2019). Ekolojik Yaklaşımlı Çevre-Davranış Araştırmalarını Konular Ve Teknikler Açısından İçerik Analizi. . 21(3), 805-831.
- Nasar, J. (1983). Adult Viewers' Preferences İn Residential Scenes: A Study Of The Relationship Of Environmental Attributes To Preference. *Environment And Behavior*. s. 15(5), 589-614.
- Nazifoğlu, B. (2016). Kentsel Yaşam Kalitesi ve Yürünebilirlik Deneyiminin Alanya Üzerinden Okunması. 140.
- Odacı, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Differences İn Problematic Internet Use Based On Depression, Anxiety, And Stress Levels. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*. 4(1). <https://doi.org/10.15805/Addicta.2017.4.1.0020>.
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres Ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. 15-42.
- Oral, T., & Ersan, C. (2017). Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 37, 419-419. <https://doi.org/10.21497/Sefad.328629>.
- Owen, N., Cerin, E., Leslie, E., Dutoit, L., Coffee, N., Frank, L., . . . Sallis, J. (2007). Neighborhood Walkability And The Walking Behavior Of Australian Adults. *American Journal Of Preventive Medicine*. 33(5), 387-395. <https://doi.org/10.1016/J.Amepre.2007.07.025>.
- Özalp, Y. (2016). Mekansal Kalitenin Yürünebilirlik Üzerindeki Etkisi: Ankara-Atatürk Bulvarı Örneği. Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, B. (2011). Çevresel Psikolojinin Kamusal Alan Kullanımına Etki Değerlendirilmesi, Taksim Gezi Parkı Örneği. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., & Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 17(3), 405-428.
- Özmutaf, N. (2006). Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *E.Ü. Su Ürünleri Dergisi*, 23(1-2), 75-81.
- Park, S. (2008). Defining, Measuring, And Evaluating Path Walkability, And Testing Its Impacts On Transit Users' Mode Choice And Walking Distance To The Station', Ph.D. Thesis, University Of California, Berkeley.
- Pettinger , R. (2002). *Stress management. Capstone Pub.*
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=66804>.
- Pol, E. (2006). Blueprints For A History Of Environmental Psychology (I): From First Birth To American Transition. 20.
- Pouya, S., Demirel, Ö., & Demir, S. (2017). *Davranışsal Metotlar ve Davranış Haritalama*. Antalya: 6.Peyzaj Mimarlığı Kongresi Söylemeylem.
- Rawal, S. (2016). Impact Of Urban Park Design On Recovery From Stress: An Experimental Approach Using Physiological Biomarkers. A Dissertation Submitted To The graduate Faculty Of North Carolina State University.
- Saldamli, Ö. (2000). Otel İşletmelerinde Stres Kaynakları Ve Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Beş Yıldızlı Otellerde Bir Uygulama. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Segerstrom, S., & O'connor, D. (2012). Stress, Health And İllness: Four Challenges For The Future. *Psychology & Health*, 27(2), 128-140.
<https://doi.org/10.1080/08870446.2012.659516>.
- Şimşek, Ü. (2019). Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Kapsayıcı Eğitime Yönelik Tutum ve Özyeterlilikleri ile Sınıf İçi Uygulamalara İlişkin Görüşlerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Yerel Yönetimler İçin Ulaşılabilirlik Temel Bilgiler Teknik El Kitabı. Ankara.

- Taştan, S. (2013). Kategorik-sınıflandırılmış veri analiz yöntemleri ve uygulamaları. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ziraat Fakültesi Zootekni Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Tekel, A., & Görer, N. (2016). Yürünebilirlik Kavramı Ve Yürünebilirliği Etkileyen Temel Faktörler. Gazi Üniversitesi Mimarlık Fakültesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü, Ankara, 207-215.
- Terzi, Y. (2019). SPSS ile İstatistiksel Veri Analizi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi İstatistik Bölümü.
- Transportation Research Board and Institute of Medicine. (2005). *Does the Built Environment Influence Physical Activity?: Examining the Evidence -- Special Report 282*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/11203>.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2020). *Ruh Sağlığını Güçlendirme Özet Rapor*.
- Twenge, J. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy- and completely unprepared for adulthood*and whatthat means for the rest of us*. New York, NY: Atria Books.
- Ürem, S. (2019). Muğlaklık Kavramı Üzerinden Mekansal Olanaklılık Halleri. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Mimarlık Anabilim Dalı Mimari Tasarım Programı.
- Victor, D., & John, M. (2014). *Street Design: The Secret To Great Cities And Towns*. 450.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses And Associated Factors During The Initial Stage Of The 2019 Coronavirus Disease (Covid-19) Epidemic Among The General Population In China. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(5), 1729.
- Wattchow, B., Jeanes, R., Alfrey, L., Brown, T., Cutter-Mackenzie, A., & O'connor, J. (2014). *The Socioecological Educator*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7167-3>.
- Wikipedia. (2021). https://tr.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemisi. Covid-19 Pandemisi. adresinden alındı

- Wood, L., Frank, L., & Giles Corti, B. (2010). Sense Of Community And Its Relationship With Walking And Neighborhood Design. *Social Science & Medicine*. 70(9), 1381-1390. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.021>.
- Yanık, S. (2020). Havacılık Sektöründe Stres Yönetiminin İş Performansına Etkisi. *Beykent Üniversitesi*.
- Yıldırım, G. (2010). Physical Activity Behaviors And Neighborhood Walkability Perceptions Of Turkish Women In Low And High Socio-Economic Environments. A Thesis Submitted To The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University.
- Yıldız, M. (2020). Bir Kriz Durumu: Pandemi (Covid-19) Günlerinde Ruh Sağlığımızı Korumak, Stres ve Kaygıyla Baş Etme. *Okul Psikolojik Danışmanı E-Bülteni*, 10, 8.
- Yin, L. (2013). Assessing Walkability In The City Of Buffalo: Application Of Agent-Based Simulation. *Journal Of Urban Planning And Development*. 139(3), 166-175. [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)UP.1943-5444.0000147](https://doi.org/10.1061/(ASCE)UP.1943-5444.0000147).
- Yunusoğlu, M. (2018). Mesleki Stres Ve Tükenmişlik Sendromunun Depresyon Üzerindeki Etkisi: Van İlinde Sağlık Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. *İstanbul Gelişim Üniversitesi*.
- Yüçetürk, Ö. (2016). Keşfe Yönelen Davranışlar: Olanaklılık Teorisine Bir Katkı. *İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*.
- Zurawik, M. (2014). Socio-Ecological Perspective On Walking. S.81-84.

EK-1

29.03.2021

Sayı :2021/17
Konu : Etik Kurul izni

İlgın BAYRAK
Doğuş Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Mimarlık Tezli Yüksek Lisans
Programı Öğrencisi

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Mimarlık Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Dr. Öğr. Üyesi Ece ALTINBAŞAK HAKLIDIR'ın danışmanlığı altında yürütülecek olan **"Semtlerde Yürünebilirlik ve Z Kuşağı Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Döneminde Stres Yönetimi Arasındaki İlişkinin İstanbul Örneği Üzerinden İncelenmesi"** başlıklı araştırmanız için yapacağınız ankete ait sorularla ilgili olarak Doğuş Üniversitesi Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru Etik Kurulunda incelenmiş, bilimsel araştırma etiği açısından **uygun olduğuna** karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederiz.

Prof. Dr. Mesut KUMRU
Etik Kurul Başkanı
Mühendislik Fakültesi

Prof. Dr. Öner EYRENCİ
Etik Kurul Üyesi
Hukuk Fakültesi

Prof. Dr. Oktay VELİEV
Etik Kurul Üyesi
Mühendislik Fakültesi

Prof. Dr. Nüket SARACEL
Etik Kurul Üyesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Prof. Dr. Ahmet KURTOĞLU
Etik Kurul Üyesi
Sanat ve Tasarım Fakültesi

Prof. Dr. Tarık BAYKARA
Etik Kurul Üyesi
Mühendislik Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Hatice Nevzat MUHTAR
Etik Kurul Üyesi
Fen Edebiyat Fakültesi

EK-2

GİRİŞ

Sayın Katılımcı;

Bu anket formu Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mimarlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi İlgin BAYRAK tarafından yüksek lisans tezi kapsamında kullanılacaktır. Bu yüksek lisans tezi kapsamında semtlerdeki yürünebilirlik konusu ve kişilerin stres yönetimi incelenmektedir. Elde edilen bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup, kişisel bilgiler toplanmamakta ve ankete toplanan veriler de çalışma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Ankette bulunan sorulara içtenlikle cevap vermeniz, araştırmanın bilimsel olarak geçerliliği ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık olarak 15 dakikanızı alacaktır. Çalışmamıza zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

NOT: Çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz aşağıdaki bilgiler üzerinden irtibata geçebilirsiniz:

Araştırmacı:

İlgin BAYRAK

Doğu Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

20192101084@dogus.edu.tr

Tez Danışmanı:

Ece ALTINBAŞAK HAKLIDIR

Doğu Üniversitesi Dr. Öğretim Üyesi

ealtinbasak@dogus.edu.tr

YÜRÜNEBİLİRLİK

Mahalle Çevresi Yürünebilirlik Anketi (MÇYA) – Kısa Formu

- Mahallenizi nasıl algıladığınız veya yakın çevrenize karşı olan düşünme şekliniz hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Lütfen mahalleniz ve kendinizle ilgili aşağıdaki soruları cevaplayınız.
- Bu form 7 bölümden oluşmaktadır.

A

A. Yakın çevrenizde bulunan konut çeşitleri

Lütfen size ve mahallenize en uygun cevabı seçiniz.

A1



1. Mahallenizde yakın çevrenizde, bağımsız-müstakil evler ne kadar yaygındır?

- ☐ Hiç
- ☐ Az
- ☐ Biraz
- ☐ Çoğunlukla
- ☐ Her zaman

A2



2. Mahallenizde yakın çevrenizde, 1-3 katlı sıra evler (bitişik nizamlı müstakil evler) ne kadar yaygındır?

- ☐ Hiç
- ☐ Az
- ☐ Biraz
- ☐ Çoğunlukla
- ☐ Her zaman

A3



3. Mahallenizde yakın çevrenizde, 1-3 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?

- ☐ Hiç
- ☐ Az
- ☐ Biraz
- ☐ Çoğunlukla
- ☐ Her zaman

A4



4. Mahallenizde yakın çevrenizde, 4-6 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?

- ☐ Hiç
- ☐ Az
- ☐ Biraz
- ☐ Çoğunlukla
- ☐ Her zaman

A5



5 Mahallenizde yakın çevrenizde, 7-12 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?

- ☐ Hiç
- ☐ Az
- ☐ Biraz
- ☐ Çoğunlukla
- ☐ Her zaman

A6



6. Mahallenizde yakın çevrenizde, 13 kat ve daha fazla katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?

- ☐ Hiç
- ☐ Az
- ☐ Biraz
- ☐ Çoğunlukla
- ☐ Her zaman

B

B. Mahallenizde yakın çevrenizde bulunan mağazalar, tesisler ve diğerleri

B1

iQ *

Aşağıda bulunan size en yakın iş yeri ve tesislere eğer evinizden yürürseniz ulaşımınız yaklaşık olarak ne kadar sürer? Lütfen size en uygun şekilde cevaplayınız.

Not: Tesislerin mahallenizde bulunup bulunmadığını bilmiyorsanız veya tesisler mahallenizde yoksa "Yok veya bilmiyorum" kısmını seçebilirsiniz.

	1-5 dk	6-10 dk	11-20 dk	20-30 dk	30+ dk	Yok veya Bilmiyorum
Bakkal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Süpermarket	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hırdavat Dükkanı	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Manav	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuru Temizleme	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Giyim Mağazası	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Postane	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kütüphane	☐	☐	☐	☐	☐	☐
İlköğretim Okulu	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diğer Okullar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kitap ve Kırtasiye Dükkanı	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fast food	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kafe	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Banka/Atm	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lokanta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Teknoloji Mağazaları (Playstation, internet kafe, video)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eczane	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuaför/Erkek Berberi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otobüs Durağı veya Tren İstasyonu	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Park ve Kamusal Bahçeler	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rekreasyon Merkezi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spor Merkezi/Fitness	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B2

*

Pandemi öncesi dönemde okulunuza giderken kullandığınız ulaşım tipi nedir?

- ☐ Yürüyerek
- ☐ Bisiklet
- ☐ Diğerleri (özel araç, toplu taşıma)

B3 Click to write the question text

iQ *

Eğer okulunuza yürüyerek gidiyorsanız bu süre ne kadardır?

	1-5 dk	6-10 dk	11-20 dk	20-30 dk	30+ dk	Yürüyerek gitmiyorum
Okulunuz	☐	☐	☐	☐	☐	☐

C

C. Tesislere Ulaşım

Lütfen size ve mahallenize en uygun şekilde cevaplayınız.

“Kısa yürüme mesafesi” (yerel), evinizden 10-15 dakikalık uzaklıkta bulunuyor anlamındadır.

C1



1. Mağazalar evimden kısa yürüme mesafesi uzaklığındadır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

C2



2. Yerel alışveriş bölgelerinde park etmek/park yeri bulmak zordur.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

C3



3. Evimden kısa sürede yürüyerek gidilebilecek birçok yer vardır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

C4



4. Evimden herhangi bir otobüs ya da tren durağına ulaşım kısa yürüme mesafesindedir.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

C5



5. Mahallemdeki sokaklar engebeli ve kısa yürüme mesafesini zorlaştırmaktadır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

C6



6. Mahallemde kısa yürüme mesafesinde ulaşımımı zorlaştıran büyük engeller bulunmaktadır Örneğin: otoyollar, demiryolu hatları (metro, tramvay vb.), nehirler.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

D

D. Yakın çevremdeki sokaklar

Lütfen size ve mahallenize en uygun şekilde cevaplayınız.

D1



1. Mahallemdeki sokaklarda çıkmaz sokak çok fazla bulunmamaktadır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

D2



2. Mahallemdeki kavşağa (dört yola) olan uzaklık kısadır (yaklaşık 100 metre ya da futbol sahası uzaklığı kadar veya daha azdır)

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

D3



3. Mahallemde bir yerden başka bir yere gitmek için birçok alternatif güzergah vardır (Her seferinde aynı yoldan gitmeme gerek yoktur).

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

E

E. Yürüyüş ve Bisiklet Alanları

Lütfen size ve mahallenize en uygun şekilde cevaplayınız.

E1



1. Mahallemdeki sokakların çoğunda kaldırım vardır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

E2



2. Mahallemdeki kaldırımların kenarlarına arabalar park etmektedir.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

E3



3. Mahallemdeki kaldırımlar, yollardan bir yeşil bant ile (çim, toprak veya ağaçlar) ayrıdır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

F

F. Yakın çevremdeki estetik

Lütfen size ve mahallenize en uygun şekilde cevaplayınız.

F1



1. Mahallemde sokaklar boyunca ağaçlar vardır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

F2



2. Mahallemde yürürken bakılacak birçok ilginç şey vardır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

F3



3. Mahallemde birçok ilgi çekici doğal manzara vardır. (Peyzaj, manzara gibi)

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

F4



4. Mahallemde ilgi çekici binalar ve evler vardır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

G

G. Mahalle güvenliği

Lütfen size ve mahallenize en uygun şekilde cevaplayınız.

G1

★

1. Mahallemdeki çivar sokaklarda yürümeyi zorlaştıran ya da tatsız hale getiren çok fazla trafik yoğunluğu/sorunu vardır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

G2

★

2. Yakındaki caddelerin çoğunda trafik hızı genellikle yavaştır. (30 km veya daha az)

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

G3

★

3. Mahallemdeki çoğu sürücü araç kullanırken belirtilen hız sınırını aşar.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

G4

★

4. Mahallemdeki sokaklar geceleri iyi aydınlatılıyor.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katılıyorum

G5

★

5. Mahallemdeki yürüyen ve bisiklet süren insanlar, evlerindeki insanlar tarafından kolayca görülebilirler.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katlıyorum

G6

★

6. Mahallemde yürüyen insanların kalabalık sokakları geçmesine yardımcı olacak sinyalizasyonlu veya sinyalizasyonsuz yaya geçitleri (yayaların yolun karşısına geçmesi için özel olarak işaretlenmiş bölüm) vardır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katlıyorum

G7

★

7. Mahallemde yüksek suç oranı vardır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katlıyorum

G8

★

8. Mahallemdeki suç oranı, gün içerisinde yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katlıyorum

G9

★

9. Mahallemdeki suç oranı, akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılmaktadır.

- ☐ Kesinlikle Katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Katlıyorum
- ☐ Kesinlikle Katlıyorum

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Pandemi süreci içerisinde son bir ayda yaşadığınız stres seviyenizi ölçmek istiyoruz, lütfen kendinizle ilgili aşağıdaki 10 soruyu cevaplayınız.

S2

iQ ☆

Her soru için aşağıdaki alternatiflerden birini seçiniz:

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Hemen hemen hiç
- 2- Bazen
- 3- Sıklıkla
- 4- Çok sık

	0- Hiçbir zaman	1- Hemen hemen hiç	2- Bazen	3- Sıklıkla	4- Çok sık
Geçen ay, beklenmedik bir şekilde meydana gelen bir şey yüzünden ne sıklıkla üzüldünüz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, ne sıklıkla hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, ne sıklıkla gergin ve stresli hissettiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, kişisel sorunlarınızı çözme beceriniz konusunda ne sıklıkla kendinize güvendingiz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, işlerin yolunda gittiğini ne sıklıkla hissettiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, yapmak zorunda olduğunuz her şeyle baş edemediğinizi ne sıklıkla fark ettiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, hayatınızda sizi rahatsız eden şey ya da durumları ne sıklıkla hissettiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, ne sıklıkla birçok sorunun üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, kontrolünüz dışında olan şeyler yüzünden ne sıklıkla öfkeleniniz?	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen ay, üstesinden gelemeyeceğiniz şeylere takılıp kalmanın zorluğunu ne sıklıkla yaşadınız?	☐	☐	☐	☐	☐

PANDEMİ SORULARI

Pandemi sürecinde yaşadığınız son 6 ayı düşünerek aşağıdaki soruları kendinize en uygun şekilde cevaplayınız.

P1



1. Pandemi sürecinde mahallenizde yürüyerek gidebileceğiniz (yaklaşık 15-20 dakikalık yürüyüş alanı) açık alanların (rekreasyon alanları, kıyı alanları, piknik ve gezinti alanları, dinlenme ve çocuk oyun alanları vb.) ruhsal sağlık ve stresle başa çıkma yönünden önemli olduğunu düşünüyor musunuz?

- ☐ Evet, düşünüyorum
- ☐ Bilmiyorum
- ☐ Hayır, düşünmüyorum

P2



2. Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yürüyüş alanlarının (bisiklet ve yürüyüş yolları, parklar, rekreasyon alanları, kıyı alanları vb.) yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?

- ☐ Evet, düşünüyorum
- ☐ Bilmiyorum
- ☐ Hayır, düşünmüyorum

P3



3. Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizdeki yeşil alanların (semt parkı vb. halk kullanımına açık aktivite alanları) yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?

- ☐ Evet, düşünüyorum
- ☐ Bilmiyorum
- ☐ Hayır, düşünmüyorum

P4



4. Pandemi öncesi ve sonrası dönemlerinizi karşılaştırdığınızda yürüyüş aktivitenizde ne gibi bir değişim oldu?

- ☐ Azaldı
- ☐ Arttı
- ☐ Değişmedi

P5

iQ

Pandemi döneminde açık havadaki yürüyüş aktiviteleriniz ile semtinize dair aşağıda yer alan fiziksel ve çevresel özellikler arasındaki ilişkileri cevaplayınız

	Olumlu yönde etkiledi	Bir etkisi olmadı	Olumsuz yönde etkiledi
Kaldırımların Devamlılığı	☐	☐	☐
Kaldırım Genişliği	☐	☐	☐
Kaldırım Yüzey Kalitesi	☐	☐	☐
Mimari Karakteri Olan Binalar	☐	☐	☐
Binaların Kat Yükseklikleri	☐	☐	☐
Engelleyici Bariyerler	☐	☐	☐
Cadde/Sokak Yoğunluğu	☐	☐	☐
Taşıt Yolu Şerit Sayısı	☐	☐	☐
Trafik Yoğunluğu	☐	☐	☐
Güvenlik Hissi	☐	☐	☐
Görüntü Kirliliği	☐	☐	☐

P6

★

5. Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde yürüyerek yaptığınız ulaşımlarda ortalama ne kadar uzaklıktaki (süre olarak) erişim yerlerine gidebiliyorsunuz?

- ☐ 5-10 dk
- ☐ 10-20 dk
- ☐ 20-30 dk
- ☐ 30 + dk

P7

★

6. Pandemi sürecinde kısıtlamalar dahilinde mahallenizde haftalık ne sıklıkla yürüyüşe çıkıyorsunuz?

- ☐ Günde 1'den fazla
- ☐ Günde 1 kere
- ☐ Haftada 1
- ☐ Haftada 1'den çok
- ☐ Çıkıyorum (Lütfen nedenini açıklayınız)

DEMOGRAFI SORULARI

Aşağıdaki demografik verileri doldurunuz.

D1

*

Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
☐ Erkek

D2

iQ *

Yaşınız

D3

iQ *

Üniversitenizin adı

D4

iQ *

Okuduğunuz bölüm

D5

iQ *

Okulda kaçınıcı döneminizdesiniz?

D6

*

Son 6 aydır ikamet ettiğiniz şehir

- ☐ İstanbul
☐ Diğer

D7

iQ *

Son 6 aydır ikamet ettiğiniz semtin posta kodu