

İbn Haldun Akademi 2025 Makale Yarışması Birincilik Ödülü

Merve Nur Selçuk

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

İYİ YAŞAMIN COĞRAFYASI: ŞEHİRLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Özet

Etkileyen ve etkilenen bir varlık olan insan bulunduğu çevreyi etkiler ve bulunduğu çevreden etkilenir. Bu bağlamda şehrin, bireyin psikolojik iyi oluş hali üzerindeki etkisi de oldukça fazladır. Bu makalenin amacı, *Çevresel Psikoloji* ve *Psikocoğrafya* disiplinlerinin sunduğu veriler ışığında şehir ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek ve şehrin uzun yaşam ve psikolojik iyi oluşu artıran unsurlarını ele almaktır. Şehir; yürünebilirlik, doğa ile temas, insan ölçeği, mahalle kültürü, tarihi ve kültürel mekanlar, kültürel ve sanatsal üretim alanları ve estetik unsurlarıyla ele alınarak değerlendirilmiş ve her bir unsurun psikolojik iyi oluşa nasıl katkı sunduğu araştırılmıştır. Geliştiren ve iyileştiren bir şehir inşası, sadece fizikî alanı düzenlemekle değil; bundan ziyade ruh, bağ, anlam ve kültür üretebilmekle mümkündür. Doğayla ve insani değerlerle temas eden, tarihe ve kültüre dokunan, kültür üreten, topluluk bağını güçlendiren ve estetik unsurlara alan açan bir şehir tasarlamak; kolektif iyi oluş halinin artmasının ve geliştiren kültürel iklimin oluşmasının ön koşuludur.

Giriş

Etkileyen ve etkilenen bir varlık olma özelliğine sahip olan insan varoluşundan bu yana bulunduğu ortama bir şeyler katma ve bulunduğu ortamdan bir şeyler alma potansiyeline sahip olmuştur. Bu bağlamda insanların çeşitli eylemleri, sosyal ve fiziki çevrelerini şekillendirirken; çevre koşulları da, insanın duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirmektedir. Psikoloji biliminin *Çevresel Psikoloji* alt alanı, insanın çevreye ve çevrenin de insana olan etkilerini incelemektedir (Gürkaynak, 1988). Daha kapsamlı bir ifade ile, *Çevresel Psikoloji* 'yi "...sosyo-

fiziksel çevrenin öğeleri ile insan deneyim ve davranışları arasındaki alışverişi ve karşılıklı ilişkiyi inceleyen bilim dalı” (Canter & Craik, 1981) olarak tanımlamak mümkündür.

İnsan ve çevre etkileşimini açıklayan kavramlardan bir diğeri olan *Psikocoğrafya* kavramı, ilk kez 1957 yılında Guy Debord’un “*Sitüasyonist Enternasyonalist Eğilimin Eylem ve Örgütlenmesinin Koşulları ve Durumların İnşası Üzerine Rapor*” başlıklı yazısında tanımlanmış olup coğrafi çevre düzenlemelerinin bireylerin duygu ve davranışları üzerindeki belirli etkilerinin ve kesin yasalarının incelenmesi anlamına gelmektedir (Köse, 2018). Debord’a göre kentsel mekânın iletişim kurma, duygu, düşünce ve davranış biçimlerimiz üzerindeki özgürleştirici veya bağımlılaştırıcı yapısı *Psikocoğrafya* kavramı çerçevesinde ele alınmalıdır (Debord, 1957). İçinde bulunulan mekân bireyde aidiyet, güven, huzur, şükran ve benzeri olumlu hisler oluşturabileceği gibi yabancılaşıma, kaybolma, kaygı, stres, huzursuzluk gibi olumsuz hisler de oluşturabilmektedir. Bu bağlamda *Psikocoğrafya*, “içinde bulunduğum şehir, bana hangi duyguları hissettiriyor?”, “bana ne gibi bir deneyim sunuyor?” sorularına da cevap aramaktadır.

Şehir kurmak yalnızca bina, yol ve altyapı tasarımından ibaret değildir; aksine şehirler sosyal bağları, toplumsal gelişimi, kültürel atmosferi şekillendiren; bireylerin psikolojik iyi oluşunu, anlam arayışını, yaşam kalitesini belirleyen ve hatta ortalama yaşam süresini etkileyen çok boyutlu yapılardır. Mekân, yalnızca bir yaşam alanı değil; aynı zamanda bir kültür taşıyıcısı, ruhsal yansıma zemini ve kolektif bilinç alanıdır. Bu sebeple şehircilik politikaları, sadece altyapı değil; ruh, bağ, kültür ve anlam da inşa edebilmelidir.

Modernleşme ile birlikte artan kentleşme; yaşamın hızlanması, doğadan uzaklaşma, bağların zayıflaması, yalnızlaşma, kimliksizleşme gibi problemleri de beraberinde getirmiştir. Mimari karmaşa, yeşil alan eksikliği, yürünebilirlikten uzak şehir planlaması ve anonimleşmiş apartman yaşamı gibi unsurlar; bireyin sosyal bağlarını zayıflatmakta, aidiyet duygusunu örselemekte ve yaşam doyumunu azaltmaktadır (Montgomery, 2013). Oysa şehir, yalnızca öylesine vakit geçirilen ya da hayatta kalmaya çalışılan bir yer değil; yaşanılan, yaşatılan, anlam ve kültür üreten, bağ kuran, bireyin hayallerini ve kendini gerçekleştirmesine olanak sağlayan fiziksel ve ruhsal sağlığı destekleyen bir yer olarak da tasarlanabilir.

Mekânın birey üzerindeki çok katmanlı etkilerini dikkate alan *Çevresel Psikoloji* ve *Psikocoğrafya* disiplinlerinin sunmuş olduğu kuramsal çerçeveler ışında şehirler, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal bir organizma olarak ele alınmalıdır. Bu çalışma, şehirlerdeki unsurların neden olduğu psikolojik etkileri açıklamayı ve doğayla uyumlu, insanın

psikolojik iyi oluşunu ve yaşam kalitesini artıran, onarıcı, anlam ve kültür üretici şehirlerin imkânını sorgulamayı hedeflemektedir. Şehirlerin ortalama yaşam süresi, ruhsal denge ve toplumsal aidiyet gibi değişkenler üzerindeki etkisi; yürünebilirlik, yeşil alanlara erişim, kültürel ve sanatsal üretim alanları, estetik gibi unsurlar üzerinden ele alınacak, hem tarihsel hem güncel bağlamda dönüştürücü örnekler çerçevesinde değerlendirilecektir. Ayrıca, şehirlerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve kültürel olarak da iyileştirici bir ekosistem olabileceği göz önünde bulundurularak şehirleşme politikalarıyla ilgili geliştirici öneriler sunulacaktır. Zira mekânı iyileştirmek, insanı iyileştirmek; şehri geliştirmek toplumu, sanatı ve kültürü diriltmektir.

Şehir Yaşamı ve Ruh Sağlığı

Şehir, doğaya ve yeşil alanlara yakınlık, yürünebilirlik; gürültü, yoğunluk, trafik, stres seviyeleri kilometrekare başına düşen insan sayısı, tarihsel ve kültürel alanların varlığı; renk, doku, simetri, ışık, ritim gibi estetik unsurlar, mahalle yapılanması ve ilişkileri gibi birçok faktör ile bireyin ruhsal dünyasını; duygu, düşünce ve davranış süreçlerini ve uzun vadede psikolojik iyi oluşunu etkileyebilmektedir. Bu etki şehrin yapısına göre olumlu veya olumsuz bir şekilde ortaya çıkabilir.

Birleşmiş Milletler (2015) verilerine göre, günümüzde küresel nüfusun %50'den fazlası şehirlerde yaşamaktadır; 2050 yılına gelindiğinde bu oranın %70'e ulaşması ve kentlerde yaşayanların %50'sinden fazlasının da nüfusun 500.000'den fazla olduğu şehirlerde yaşayacak olması öngörülmektedir. Şehirlerin parklara, oyun alanlarına, sosyal bakım ve sağlık hizmetlerine, istihdama ve eğitime daha iyi erişim imkanı sağlamasına ve bu vesileyle, daha iyi ruh sağlığı ile ilişkilendirilmesine (Melis et al., 2015) rağmen artan kentleşmeyle birlikte, giderek daha fazla insan sosyal ve fiziksel çevrenin sebep olduğu risk faktörlerine maruz kalmakta ve bu da stresin artmasına sebep olarak ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Çevrenin ruh sağlığı üzerindeki yararlı ve zararlı etkilerinin belirlenmesi, ruh sağlığı için ümitvar bir çevre tasarlamının ön koşulu olduğundan bu faktörlerin anlaşılması önem arz etmektedir.

Anksiyete bozuklukları, psikotik bozukluklar, duygudurum bozuklukları ve bağımlılık gibi birçok ruhsal hastalığın şehirlerde görülme olasılığı daha fazladır. Latin Amerika ve Asya ülkelerinde; anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, öfke ve paranoya üzerinde yapılan çalışmalar kentsel alanlardaki görülme oranlarının kırsal alanlara kıyasla daha fazla olduğunu bulmuştur. (Prina et al., 2011; Phillips et al., 2009) Psikotik bozukluklarla ilgili, Çin

ve Almanya gibi ülkelerde yapılan çalışmalar, bozuklukların kentsel alanlarda daha fazla görüldüğü tezini destekler niteliktedir (Long et al., 2014; Jacobi et al., 2014; Frick et al., 2013). Danimarka'da yapılan bir çalışmada, şizofreni riski, ilk 15 yılını büyük bir şehirde geçiren bireylerde kırsal alanlarda büyüyenlere kıyasla iki kattan fazla olarak tespit edilmiştir (Pedersen & Mortensen, 2001). Yine Almanya'da yapılan çalışmada şehir yaşamının duygu durum bozuklukları görülme sıklığını artıran bir faktör olduğu da bulunmuştur (Jacobi et al., 2014).

Şehir yaşamı ve ruh sağlığı alanında yapılan bahsi geçen çalışmalardan anlaşılabileceği üzere şehir yaşamı ruhsal bozuklukların ortaya çıkması veya artması için bir risk faktörü olabilmektedir. Şehir yaşamının, ruh sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri sosyal ve fiziksel bağlamda açıklanabilmektedir. Düşük sosyoekonomik statü, düşük sermaye, sosyal ayrımcılık gibi sosyal unsurlar ile yoğun kirlilik, yüksek gürültü, fizikî tehditler gibi fiziksel unsurlar ruh sağlığı için tehdit edici unsurlardır. Bu bağlamda şehirlerin sosyo-demografik ve fiziksel özelliklerini iyi bir şekilde analiz etmek, daha yaşanılabilir ve daha iyi hissedilebilir şehirler oluşturulması bağlamında önem arz etmektedir.

Şehirler üst ve alt sosyo-ekonomik grupların yaşadığı alanların coğrafi olarak birbirine çok yakın olmasına rağmen sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel ayrışmayı artıracak şekilde tasarlanabilmektedir. Şehirlerin sosyo-mekânsal düzenlemelerinin ruh sağlığına etkilerini açıklamak için, Brezilya'da favelalar ile lüks konut bölgeleri arasındaki sınırın yalnızca bir duvar, yol ya da ormanlık alanla çizildiği örnekler (Perlman, 2010), en çarpıcı örneklerdendir. Benzer bir durum, İstanbul'un Zeytinburnu ilçesinde yer alan Fişekhane gibi lüks yaşam alanlarının, yalnızca birkaç adım ötedeki alt gelir gruplarının yaşadığı mahallelerle keskin biçimde ayrışmasıyla da gözlemlenmektedir (Aydın, 2013). Aynı şekilde, İstanbul'da Şirinevler ile Ataköy gibi yalnızca bir üst geçitle ayrılan iki mahallenin, bir yanda yüksek katlı, eski ve yoğun yapılaşmanın içinde düşük gelirli hanelerle; diğer yanda geniş peyzaj alanları ve korunaklı site yaşamı sunan lüks konutlarla temsil edilmesi, kent içi eşitsizliğin gündelik mekâna nasıl yansıdığını çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır. Bu örnekler, özellikle düşük sosyo-ekonomik mahallelerde yaşayan kişilerde ruhsal bozuklukların görülmesinde şehirlerin rolünü daha iyi anlamamıza da yardımcı olmaktadır. Sosyo-mekânsal sınırlar, yalnızca fiziksel bir ayırım oluşturmaz; sınıfsal gerilimleri yeniden üretir, toplumsal hareketliliği ve karşılıklı etkileşimi sınırlandırarak gruplar arası ayrımcılığın artmasına neden olur. Şehir planlamasında bu unsurların farkına varmak, sadece yapısal eşitsizlikleri gidermeye değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu ve aidiyet duygusunu da güçlendirmeye vesile olabilir.

Şehirdeki fiziksel unsurlar da, ruh sağlığını etkileyen önemli bir diğer faktördür. Şehirler kırsal alanlara kıyasla, daha yüksek kirlilik oranlarına, daha fazla gürültü kirliliğine, daha yüksek binalara, daha fazla fiziksel tehdite sahiptir. Huzursuz bir fiziksel ortam stres seviyesini artırmakta, hem fiziksel hem zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu alanla ilgili olarak yapılan bir çalışma, ana caddelere veya havaalanlarına yakın yaşamının trafik gürültüsüne ve kirliliğine maruziyeti artırdığını ve bu durumun da daha yüksek stres ve saldırganlık seviyeleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. (Seidler et al., 2016). Yine, Almanya'daki bir çalışma, yol trafiğinden aşırı derecede rahatsız olanların zihinsel sağlıklarının bozulması riskinin kadınlar için 1,8 kat ve erkekler için 2,5 kat daha fazla olduğunu buldu (Hammersen et al., 2016). Bunun dışında, kentsel ışığa maruz kalmanın, sirkadiyen ritmi ve uyku düzenini etkileyebileceğini ve dolayısıyla da birçok ruhsal rahatsızlığa kapı aralayabileceği (Cho et al., 2015), yeşil alana daha fazla erişim ve daha iyi yürünebilirliğin, sağlığı destekleyebilecek gelişmiş fiziksel aktivite ve daha az depresyon ile ilişkilendirilmesi (Cohen-Cline et al., 2015), sokak gölgeliklerinin, yüksek binaların “baskıcı” etkilerini azaltabilmesi (Asgarzadeh et al., 2012) gibi faktörler de şehir yaşamı ve ruh sağlığı arasındaki derin ilişkiyi gözler önüne sermektedir. Tüm bu nedenlerle, şehirlerdeki sosyal ve fiziksel şartları iyileştirmek, aynı zamanda toplumsal ruh sağlığını ve yaşam memnuniyetini de iyileştirmek anlamına gelmektedir.

“Blue Zones”: Uzun Yaşam Coğrafyaları

Dünya genelinde yapılan araştırmalar, şehirlerin düzeni ile bireyin yaşam süresi ve ruhsal sağlığı arasında doğrudan bir bağ bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda “Blue Zones” olarak adlandırılan ve dünyanın en uzun ömürlü insanların yaşadığı beş bölge (Okinawa (Japonya), Ikaria (Yunanistan), Sardunya (İtalya), Nicoya (Kosta Rika), Loma Linda (ABD)), bize şehir tasarımı ile iyi oluş arasında nasıl bir ilişki kurulabileceğine dair çarpıcı örnekler sunmaktadır (Buettner, 2008).

Bölgelerin ortak özelliklerine bakıldığında, sağlıklı beslenme, aşırı olmamakla birlikte yeterli günlük egzersiz (genellikle yürüyüş), sirkadiyen ritme uygun uyku ve güne erken başlama gibi nispeten bireysel faktörlerin yanı sıra; topluluk ilişkilerinin güçlü olmasına imkân tanıyan, yürüyüşü teşvik eden, doğaya erişimin kolay olduğu şehirleşmenin de etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Bu bölgeler, genellikle ada yerleşimleridir ve mimari, doğayla iç içe geçecek şekilde tasarlanmıştır. Trafik, gürültü, çevre kirliliği, yoğunluk gibi durumların olmadığı bölgelerde hayat nispeten daha yavaş bir akışa sahiptir. Bölge halkı işe gitmek için

saatlerce toplu taşıma kullanma, henüz işe varmadan bütün enerjilerini trafikte tüketme, gürültü ve kentsel ışık gibi etmenlerden kaynaklı baş ağrıları yaşama, kendilerini doğadan ve özünden kopuk hissetme gibi durumların muhatabı olmadığından şehrin getirmiş olduğu strese de maruz kalmamaktadırlar. Bu durum da, hem fiziksel hem ruhsal iyi oluşlarını destekleyerek daha uzun yaşama kapı aralamaktadır. Tüm bu sebeplerle, “*Blue Zones*” olarak adlandırılan beş bölge, sağlıklı insanın ancak sağlıklı bir mekânda yetişebileceğinin de göstergesi niteliğindedir.

Şehir Tasarımında İyi Oluşu Destekleyen Faktörler

Yürünebilirlik

Yürünebilirlik, bir şehrin insanların yürüyerek keşfedebileceği, açık alanlarda hareket edebileceği ve sosyal etkileşimde bulunabileceği bir ortam sunması anlamına gelir. Yürünebilir şehirler, sadece çevresel değil, aynı zamanda bireylerin sosyal, duygusal ve fiziksel sağlığını da doğrudan etkiler. Yürünebilir şehirler stres seviyelerini azaltmakta, sosyal bağları güçlendirmekte ve genel yaşam kalitesini artırmaktadır.

Yürüyüş sırasında vücut aktif olarak çalıştığından birtakım hormonal değişiklikler gözlenir. Örneğin, vücuttaki birincil stres hormonu olan kortizol, kortizona dönüşür ve bu sayede stresin olumsuz etkisi azalırken ve bireyin daha sakin ve dengeli hisseder. Ayrıca dopamin ve serotonin seviyeleri artar ve böylece iyi bir ruh hali ve yüksek motivasyon sağlanır. Bu vesileyle, duygusal dengenin korunması, bilişsel işlevlerin sağlıklı bir şekilde yerine getirilmesi ve zihinsel dayanıklılığın artması gibi ikincil etkiler de meydana gelir (Heijnen et al., 2016).

Özellikle depresyon tedavisinde, danışanı fiziksel aktiviteye teşvik etmek sıklıkla kullanılan yöntemlerden biridir. Yürüyüş masrafsız ve kolay ulaşılabilir bir egzersiz olduğundan bu bağlamda ön plana çıkmaktadır. Araştırmalara göre haftada 2,5 saatlik bir tempolu yürüyüş depresyon riskini %25 oranında azaltırken, bu miktarın yarısı kadar yürüyüş yapmak bile riski %18 oranında azaltmaktadır (Pearce et al., 2022). Yürüyüş, depresyon tedavisinin yanı sıra; anksiyete bozuklukları tedavisi (Grassini, 2022), uyku düzeninin iyileştirilmesi (Bisson et al., 2019), demans riskinin azaltılması ve benzeri bilişsel sağlık korunması ve geliştirilmesi (Del Pozo Cruz, 2022) gibi durumlara da destek olmaktadır. Özellikle açık havada ve doğada yapılan yürüyüşler esnasında çevreyi gözlemlemenin kaygıyı azalttığı ve iyileştirici etki oluşturduğu tespit edilmiştir (Robertson et al., 2012).

Kopenhag ve Amsterdam gibi şehirler, bisiklet yolları, yürüyüş parkurları ve yürünebilir sokaklar ile şehir sakinlerinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını destekleyen şehirler olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, bu şehirlerde yaşayan bireylerin daha düşük depresyon oranlarına sahip olduğunu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Montgomery, 2013).

Yürüyüşün, fiziksel sağlığın yanı sıra; stres seviyesini azaltması; depresyon, anksiyete, uyku ve benzeri bozuklukların tedavisine faydalı olması, yaşam doyumunu artırması gibi etkileri sayesinde ruhsal sağlığı da desteklediği su götürmez bir gerçektir. Yürüyüşe uygun sokaklar aynı zamanda insanların ortak ilgi alanlarında buluşmalarına ve bu vesileyle sosyalleşmelerine de olanak sağlayabilir. Ortak zevklerin paylaşıldığı kişilerle etkileşim içinde bulunmak aidiyet hissini güçlendirerek yalnızlığı azaltabilir. Tüm bu sebeplerden dolayı, şehir planlamalarının yürünebilirlik ilkesine uygun olarak tasarlanması, mahalle aralarında yürüme yolları da içeren park ve bahçe gibi alanların bırakılması, araç yollarının kenarlarına ayrıca güvenli yürüyüş ve bisiklet yolları eklenmesi gibi küçük adımlar toplumsal ruh sağlığı açısından etkili sonuçlar doğurabilir.

Yeşil ve Mavi Alanlar

Yeşil ve mavi alanlar, şehirlerin kalabalığından ve gürültüsünden kaçmak için bireylerin doğayla buluştuğu alanlardır. Parklar, bahçeler, ormanlar, açık alanlar gibi yeşil bölgeler ve deniz, göl, dere, baraj kenarı gibi mavi bölgeler insanların sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel sağlığını da iyileştirir. Sussex Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma mutluluk seviyemizin bulunduğumuz yere göre değiştiğini tespit etmiştir. Buna göre kişilerin kendilerini en mutlu hissettikleri yerler deniz kenarı, dağlık kesimler, ormanlar ve çiftlikler gibi doğayla iç içe olunan yerlerdir (MacKerron & Mourato, 2013). Doğayla temasta bulunmak, stres hormonlarını azaltır, ruh halini iyileştirir ve genel yaşam kalitesini artırır. Yapılan araştırmalar, doğayla temasın, anksiyete ve depresyonun tedavisinde çok etkili olduğunu göstermektedir (Ulrich, 1984).

Yeşil alanların, bireylerin dikkatlerini yeniden odaklamalarına ve zihinsel yorgunluktan kurtulmalarına yardımcı olduğu bilinmektedir. Kaplan ve Kaplan'ın (1989) *Dikkat Restorasyonu Kuramı*'na göre, doğal çevreler, insanların dikkatlerini kolayca toparlayabilecekleri bir ortam sunar. Bu da insanların canlı ve zinde hissetmelerine katkı sağlar, üretkenliklerini artırır ve ruhsal iyi oluşlarını destekler. Doğayla iç içe olmak ayrıca, aidiyet, cömertlik, güven ve özgüven gibi duyguları da pekiştirerek birçok anlamda kişinin mental

olarak yenilenmiş hissetmesine katkıda bulunur. Şehircilik planlamaları yapılırken bazı doğal alanların tahrip edilmeden bırakılması, yerleşim yerleri için kolay ulaşılabilir yeşil ve mavi alanların sayısının artırılması, doğal alanların politik ve ekonomik gerekçelerle imara açılmasının engellenmesi gibi adımlar insan doğa bütünlüğünü destekleyerek toplumsal mutluluğu ve iyi oluşu artırabilir.

İnsan Ölçeğinde Yaşam

Günümüzde şehirler çok fazla insanın çok küçük bir coğrafi alanda bir arada yaşamaya çalışmasının bir neticesi olarak yoğunlukla dikey mimari tercihiyle şekillenmektedir. Gelişen teknoloji, çok yüksek binalar inşa etmemize olanak sağlasa da insan yine aynı insandır ve bu bağlamda *insan ölçeği* herhangi bir değişiklik göstermez. Bu bağlamda sadece teknoloji imkan tanıyor diye *insan ölçeği*ni göz ardı ederek bir yaşam alanı inşa etmek nihayetinde ruhsal bunalımlara yol açabilmektedir. Onlarca hanenin bulunduğu apartmanlarda gerçekten birbirini tanıyan, birbirine gidip gelen, birbirinin ihtiyaçlarını soran ve gözetken kişilerin sayısı yoğunlukla bir elin parmaklarını geçmeyecek kadar azdır. Öyle ki, bunlardan ziyade sadece günlük basit bir etkileşim veya sohbete rastlamak bile bu yaşam alanları için oldukça güç hale gelmektedir. Metrekare başına düşen insan sayısının fazlalaşması; kuru kalabalık, gürültü, trafik yoğunluğu gibi durumları artırırken bir yandan da, insanın bu kalabalığa rağmen kendi kabuğuna çekilmesine, kendini yalnız hissetmesine, kimliksizleşme ve anonimleşmeye sebep olmaktadır. Bu durumlar artıkça ruh sağlığındaki bozulmalar ve suç işleme oranlarındaki artışlar da kaçınılmazdır. *İnsan ölçeği* gözetilmeden tasarlanan yerleşimlerde, insan hem doğadan ve özünden uzaklaşır, hem kalabalığın sebep olduğu gürültü ve trafik gibi unsurlara maruz kalır, hem de kendini yalnız hissetmeye başlar.

“*İnsan ölçeğinde yaşam*” anlayışı, yalnızca fiziksel yapılarla değil, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarla da uyumlu bir kentsel deneyim üretme çabasıdır. Geniş yeşil alanların, yürünebilir sokakların, erişilebilir sosyal donanımların ve düşük yoğunluklu yapılaşmanın sağladığı mekânsal ferahlık, bireylerin çevreyle daha sağlıklı bir ilişki kurmasına imkân tanımaktadır. Bu alanlar, hem fiziksel hareketliliği teşvik ederek hem de aidiyet duygusunu güçlendirerek psikolojik iyi oluşu destekler.

Yapılan araştırmalar, özellikle yüksek binalar, aşırı yoğunluk, gürültü ve anonimlik duygusunun hâkim olduğu şehir ortamlarının stres seviyesini artırdığını; buna karşın daha yatay, kapsayıcı ve doğal unsurlarla çevrili mahallelerin bireylerde sakinlik, güvenlik ve aidiyet duygusunu artırdığını göstermektedir (Evans, 2003). İnsan ölçeğinde bir çevre, bireyin sosyal

ilişkiler kurabilmesini kolaylaştırdığı gibi, doğayla temas hâlinde olabileceği alanlar sunarak duygusal yenilenmeye de katkıda bulunur. Bu tür bir planlama yaklaşımı, kentleri yalnızca yaşanabilir değil, aynı zamanda ruh sağlığını destekleyen iyileştirici mekânlara dönüştürme potansiyeline sahiptir.

Mahalle Kültürü

Mahalleler, dertlerin ve mutlulukların paylaşıldığı, komşuluk ilişkilerinin kurulduğu ve pekiştirildiği, sosyalleşmenin sağlandığı, güven ve aidiyet duygularının inşa edildiği, kimlik oluşturulan mekânlardır. Geleneksel mahalleler, sadece fiziksel bağlar kuran değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal regülasyonu destekleyen yerler olarak karşımıza çıkmaktadır. Mahalle kültürü, bireyin sosyal destek sistemleriyle daha sıkı bağlar kurmasına imkân verir. Özellikle yaşlılar, çocuklar ve ev kadınları gibi sosyal alanda daha fazla vakit geçiren gruplar için bu bağlar, yalnızlık duygusunu azaltarak psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler oluşturur (Pretty et al., 2003). Güvenli ve etkileşim temelli mahalle yaşamı bireylerin yaşam doyumunu, sosyal aidiyetini ve benlik değerini güçlendirmektedir.

Mahalle kültürü, mekânsal tasarım kadar sosyolojik bağlamda da önemlidir. Park, çay bahçesi, mahalle fırını, bakkal, cami gibi alanlar sosyalleşmeye olanak tanımakta ve bireylerin tanınırlık düzeyini artırarak güven duygusunu pekiştirmektedir. "*Topluluk bağlılığı*" kavramı, bireylerin kendilerini bir grubun parçası olarak hissetmelerini, destek görme ve başkalarına destek olma deneyimlerini içermekte ve psikolojik iyi oluşu desteklemektedir. Bu bağlamda, Çarşamba Mahallesi, Fatih'in geleneksel yapısını koruyan mahallelerinden biri olarak karşımıza çıkar. Geleneksel kıyafetler, selamlaşma kültürü, esnaf-halk ilişkisi, cami merkezli sosyal yaşam gibi unsurlar *topluluk bağlılığını* desteklemektedir. Çarşamba günleri kurulan pazar, cuma günleri cami merkezinde toplanan ilim halkaları veya düzenlenen çeşitli etkinlik ve eylemler aidiyet duygusunu artıran unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tarz sosyal yapılanmalar, öznel mutluluğu ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Helliwell & Putnam, 2004).

Tarihi, Kültürel ve Kamusal Mekânlar

Tarihî ve kültürel alanlar, bireyin şehirle kurduğu ilişkide aidiyet, anlam ve süreklilik gibi psikolojik boyutları besleyen önemli unsurlardır. Özellikle cami, kilise, çeşme, han, köşk, meydan gibi yapılar; bireyin sadece mekâna değil, tarih akışında bir yere de ait olduğu hissini verir. Bu durum özsaygı ve toplumsal aidiyet açısından destekleyicidir. Geleneksel mimariyle oluşturulan yapılar, tarihî meydanlar ve kamusal alanlar bireye sadece estetik bir deneyim

sunmakla kalmaz; aynı zamanda zaman içinde süreklilik duygusu kazandırarak kimlik gelişimini de destekler. Modern şehir yaşamının parçalı ve hızlı doğasına karşın, tarihî alanlar zamansal bir süreklilik ve bütünlük hissi sağlar. Bu durum, bireyin yaşamında kırılğan olmayan bir anlam ve kimlik inşasına katkı sunar. İstanbul’da Süleymaniye ve Sultanahmet gibi cami merkezli yaşam alanları ve Eyüp ve Üsküdar gibi semtler tarihî dokunun yoğun olarak bulunduğu yerlerdir. Bu alanların, bireylerde aidiyet hissini artırarak stres, yabancılaşma ve kopuş gibi duyguların hafifletilmesine katkı sunduğu söylenebilir. Tarihî alanların sunduğu estetik güzellik ve mekânsal bütünlük, zihinsel yorgunluğu azaltırken; bu alanların sosyal etkileşimlere açık yapısı da bireyler arası ilişkilerin gelişmesini kolaylaştırır. Bu yönüyle tarihî mekânlar, sadece kültürel miras değil, aynı zamanda ruhsal iyilik hâli açısından da önemli yapılardır (Gifford, 2007). Bu bağlamda, tarihî ve kültürel mirasları korumak ve yeni inşa ettiğimiz kamusal ve toplumsal alanları, bu alanların geleceğe miras kalacağı şuuru ile inşa etmek ortak toplumsal bir zemin oluşturmak kadar sağlam kimlikler ve psikolojik iyi oluş inşası bakımından da vazgeçilmezdir.

Tarihi ve kültürel mekânlar, kolektif hafızanın olduğu ve toplulukların ortak deneyimlerinin biriktiği yerlerdir. Kolektif belleği taşıyan mekânlar, belirli bir zaman dilimi ve topluluğa ait önemli olayları, sembolleri ve kültürel mirası temsil eder. Bu tür mekânlar, bireylerin kendilerini ve geçmişlerini nasıl algıladıklarını, kimliklerini nelerin üzerine inşa ettiklerini de şekillendirebilir ve bir topluluğun kültürel kimliğini yansıtan birer hafıza deposu işlevi görür. Örneğin, Ayasofya, bir katedralden camiye dönüşmüş olmasına rağmen, hem Bizans hem de Osmanlı kültürlerinden izler taşır. Burada bir arada bulunan farklı kültürel ve dini geçmişler, mekânın belleğinde biriktiği gibi, mekan da şehrin kültürel kimliğine şekil verir. Yine Paris’teki Notre-Dame Katedrali, yalnızca mimari bir harika olmakla kalmaz; aynı zamanda Fransız ulusunun kültürel ve dini geçmişini temsil eder. Bu tür mekânlar, zamanla toplumsal hafızanın bir parçası haline gelir, kolektif anlam üretir ve topluluğun ortak değerlerini, inançlarını ve tarihsel hafızasını bünyesinde barındırır. Böylece herkes o mekânda kendine ait bir unsur bulabilir ve neticesinde aidiyet hissi de pekişir.

Tarihi ve kültürel mekânlar farklı dinleri, milletleri, kültürleri ortak paydalarda buluşturan bütünleştirici yerler olma özelliğine de sahiptir. Beyoğlu ilçesi, farklı kültürlerin ve dinlerin bir arada var olduğu, sosyal çeşitliliğin yansıdığı mekânların bulunduğu bir ilçedir. Bu çeşitlilik, bölgenin kültürel kimliğine katkıda bulunur ve İstanbul’un farklı toplumsal sınıflarını ve kültürlerini birleştiren bir kimlik üretir. İstanbul’un en büyük kilisesi olan St. Antuan Katolik Kilisesi ve şehrin önemli bir diğer kültürel mirası olan Taksim Camii Beyoğlu ilçesinde

yer almaktadır. Böylece ilçe, hem Müslümanlar hem de Hristiyanlar için kendilerini ait hissedebilecekleri bütünleştirici bir zemin sunar.

Kültürel ve Sanatsal Üretim Alanları

Kültür ve sanat üretmek yalnızca hoş vakit geçirmek adına yapılan aktiviteler değildir. Kültür ve sanat üretmek, aynı zamanda bir anlam ve değer üretmek, bir kimlik inşa etmektir. Kültürel etkinliklere katılım, bireylerin iyi oluş düzeylerini ve yaşam doyumlarını artırabilmektedir. Şehirdeki kültürel ve sanatsal üretim alanları, bireyin kendini ifade edebilmesi, anlam inşa etmesi, toplulukla iletişim içinde kalması gibi neticelere de kapı araladığından, aynı zamanda psikolojik sağlığı koruyucu bir rol üstlenir. Kültürel ve sanatsal üretim alanları, şehir yaşamının getirmiş olduğu stresi azaltma noktasında âdeta bir şifa kaynağıdır. Bu alanlar, bireyin yalnızlık duygusunu azaltan, öznel iyi oluş düzeyini artıran ve yaşam tatminine katkı sunan sosyal etkileşim fırsatları sağlar (Evans, 2003).

Atölye, galeri, halk eğitim merkezi, kültür merkezi, fuar alanı gibi birçok mekân bireyi sadece izleyici konumundan katılımcı ve üretici konumuna getirebilme potansiyeline sahiptir. Sanat üretmek yalnızca bir eser ortaya koymak bakımından değil; kişinin özünü daha iyi tanıması, anlamlandıramadığı olayları anlamlandırabilmesi ve benzeri açılardan da oldukça kıymetlidir ve bu bağlamda kendiliğinden terapötik bir etki yaratabilir. Ayrıca sanatın, psikolojik dayanıklılığı destekleyen, yaratıcılığı teşvik eden, öz-yeterlik algısını güçlendiren bir yapısı da olduğundan sanat ve kültür üretim alanlarının çoğaltılması, halkın bu alanlarla temasının artmasına vesile olarak hem bireysel iyi oluşu hem de toplumsal üretim ve dönüşümü destekleyebilir. Ayrıca, ücretsiz atölye ve etkinliklerin, açık hava konserlerinin, fuar ve şenliklerin düzenlenmesi gibi uygulamalar kültürel üretimin kamusal alana yayılmasını ve bireylerin şehirle daha sıcak ve kişisel bir bağ kurmasını da destekleyebilir. Böylece, şehrin ruhsal yaşam üzerindeki olumsuz etkileri yumuşayabilir.

Sanat, bireylerin şehirle olan ilişkisini dönüştürme gücüne sahip en etkili araçlardan biridir. Katılımcı sanat projeleri, mahalle odaklı kamusal etkinlikler, sokak müziği ve tiyatrosu gibi uygulamalar, mekâna duygusal yatırım yapılmasını sağlar ve topluluk ruhunu güçlendirir. Örneğin Kolombiya'nın Medellin kentinde geçmişte çetelerle anılan mahallelerin kültür merkezleri ve halk kütüphaneleriyle dönüştürülmesi, sanatın sosyal iyileşme süreçlerindeki etkisini göstermektedir (Brand & Dávila, 2011). Yine, Ankara özelinde yapılan bir çalışmada, suç oranı yüksek bölgelerde açılan kültür ve spor merkezlerinin ardından suç oranlarında belirgin düşüşler gözlemlendiğine dair bulgular bulunmaktadır. Özellikle Altındağ ilçesinde

gerçekleştirilen kentsel dönüşüm projeleri kapsamında, riskli bölgelerdeki gecekonduların yıkılması ve yerine çok katlı konutların inşa edilmesiyle ve yeni düzenlemeler esnasında gençler için çekim merkezleri haline getirilen kültür merkezlerinin kurulması bazı suç oranlarının düşmesinde etkili olmuştur (Akalin, 2017). Balat, Yeldeğirmeni ve Odunpazarı gibi semtlerdeki sanat odaklı dönüşüm projeleri de hem turizmi hem de toplumsal katılımı canlandıran bir boyuttadır. Bu gibi yaklaşımlar, ruhsal iyi oluşu destekleyen sosyal etkileşimi arttırmanın yanı sıra bireylerin şehirlerine dair aidiyet geliştirmesine de katkıda bulunmaktadır.

Kent planlaması süreçlerinde kültür ve sanatla iç içe modellerin benimsenmesi, psikolojik iyi oluşu destekleyen sürdürülebilir şehircilik uygulamalarının önemli bir bileşenidir. Beyoğlu Kültür Yolu Projesi gibi uygulamalar, anlamlı bir deneyim üretmekte; kentsel belleğin yeniden inşasına olanak tanımaktadır. Sanatın ve kültürün bir lüks değil, bir kamu hizmeti ve ruhsal koruyucu faktör olarak şehir yaşamına dahil edilmesi gereklidir. Gelecekte kent politikalarının, kültürel ifadeyi teşvik eden, sanat üretimini kamusal alana entegre eden ve çok kültürlü etkileşimi destekleyen modeller üzerine kurulması, hem bireysel ruh sağlığını hem de kültürel ve geliştiren iklimi güçlendirecektir.

Estetik Unsurlar

Estetik sadece duyu organlarına değil, aynı zamanda ruha da hitap eden bir şifa kaynağıdır. Şehirdeki doku, renk, ritim, simetri, modülerite, akış gibi unsurlar sadece görsel bir şölen oluşturmakla kalmaz aynı zamanda zihnin yorgunluğunu ve stresi azaltarak kişiyi zinde tutar. Kainatta var olan her şey, bir düzen, simetri ve ahenk içinde yaratılmıştır. Doğada bu uyumu bir manzarada, bir ağaçta hatta bir yaprakta bile yakalamak mümkündür ve estetik doğası gereği huzur veren, bir bütünlük ve anlam inşa eden bir konumdur. Özellikle şehir dokusunda ritmik tekrarların, modüleritenin ve simetrinin varlığı, insan zihninin doğal olarak düzen arayışıyla örtüşür ve bu durum, sakinleştirici bir etki yaratır (Salingaros, 2012). Örneğin klasik Osmanlı mahallelerinde ya da Avrupa'nın eski kent merkezlerinde gözlemlenen simetrik sokak örüntüleri ve yapı ritmi, yalnızca estetik bir bütünlük sağlamakla kalmaz; aynı zamanda yön bulmayı kolaylaştırarak bilişsel yükü azaltır ve kişinin mekânda kendini daha güvende hissetmesini de destekler.

Şehirlerin tasarımındaki renkler ve aydınlatma, insanların ruh hâlini doğrudan etkileyen faktörlerdendir. Mavi ve yeşil gibi soğuk tonlar doğa ile ilişkilendirilerek sakinlik ve iç huzur hissini artırırken; kırmızı ve turuncu gibi sıcak renklerin dikkat çekici olmakla birlikte aşırı kullanılması yorucu bir etki yaratabilmektedir (Küller et al., 2006). Bu bağlamda, özellikle

New York gibi şehirlerde kullanılan neon tabelalar ve canlı renkler kişide zihinsel bir yorgunluk oluşturabilir. Aydınlatma da bir şehirdeki psikolojik atmosferi şekillendiren önemli bir unsurdur. Yetersiz aydınlatma, depresyon ve kaygıyı tetikleyebilirken, doğal ışık alan mekânlar, daha pozitif bir ruh hâli yaratabilir. Özellikle modern şehirlerde, gün ışığından mahrum kalmamak için güneş ışığının açısına göre tasarlanan alanlar, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Yine cadde ve sokak düzenlemelerinde yeterli ışıklandırılmanın yapılmaması da özellikle geceleri güvensizlik hissini artıran bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, bina ve mahalleler, gündüz yeterince gün ışığı alacak, gece de kişilerin kendilerini güvende hissedeceği ancak göz ve zihin yorgunluğuna da sebep olmayacak düzeyde ışıklandırılacak şekilde tasarlanmalıdır.

Doku ve malzeme tercihi de bu noktada önemlidir. İnsan eline ve gözüne hitap eden taş ve ahşap gibi doğal malzemeler ile yapay, endüstriyel materyallerin sunduğu his birbirinden oldukça farklıdır. Kent mekânında bu estetik öğelerin bir bütün olarak düşünülmesi, sadece görsel kalite değil; aynı zamanda psikolojik sürdürülebilirlik anlamına da gelir. Yön duygusu, mekânda huzurlu hissetme, estetik doyum ve zihinsel gevşeme, bütün bu unsurların dengeli varlığı ile sağlanabilir.

Doğanın ritmini duyup bu ritme uygun şehirler tasarlayabilmek de yine bir diğer önemli etkidir. Yeryüzünün yüksekli alçaklı topografik yapısı her şeyin dümdüz bir çizgi üzerinde tasarlanmasına imkan vermeyebilir. Ancak bu durum her zaman gerekli de değildir. Doğanın ritmine uygun şehirleşme, kişinin doğayla bütünleşmiş hissetmesine destek olabilir. Yine yolların girintili çıkıntılı, yüksekli alçaklı yapısı bireyi monotonluktan koruyup merak uyandırarak zihnin daha yaratıcı şekilde çalışmasını da destekleyebilir.

Öneriler & Sonuç

Şehir ve ruh sağlığı bir bütünün ayrılmaz parçaları gibidir. Şehircilik politikaları hangi doğrultuda şekilleniyorsa neticede ruh sağlığı da bu durumdan olumlu ya da olumsuz bir şekilde nasibini alır. Şehirlerin sadece altyapı kurmak için inşa edilmesiyle; ruh, anlam, kültür ve bağ üretmek için inşa edilmesi arasında çok büyük farklar bulunmaktadır. Mekânsal planlama, yalnızca ulaşım, altyapı ve yapı yoğunluğu gibi teknik meselelerle sınırlı tutulduğunda, insanın duygu dünyasını, toplumsal bağlarını ve ruhsal ihtiyaçlarını dışarda bırakma riski taşır. Oysa bir şehir; bireyin sadece çalıştığı veya barındığı bir yer değil, aynı zamanda ait hissettiği, geliştiği, anlam bulabildiği bir yaşam alanı olmalıdır.

Geliştiren bir kültür ve iklim; bireylerin estetik deneyim yaşadığı, üretkenliğini artırabildiği, kültürel katılımı değer bulduğu, aidiyet hissini güçlendirdiği bir ortam sunar. Bu bağlamda öneriler şu şekilde sıralanabilir: Yalnızca trafik yoğunluğu ya da bina yüksekliği değil, şehrin simetrisi, dokusu, yeşil alanların erişilebilirliği, yürünebilirlik ve kamusal alanların kullanımı gibi unsurlar şehir planlamasına dahil edilmeli ve psikolojik iyi oluş kriterleri gözetilmelidir. Toplumun farklı kesimlerinin kültürel hayata katılımını önceleyen, yerelin hafızasını ve estetik değerlerini merkeze alan politikalar, ruhsal sağlık ve toplumsal uyum açısından kalıcı katkı sunacağından, şehir tasarımı bu ölçüt çerçevesinde gerçekleştirilmelidir. Mahalle ölçeğinde sanat atölyeleri, halk kütüphaneleri, açık hava sahneleri gibi yaratıcı alanların çoğaltılması, bireylerin kendi potansiyellerini ortaya koymasını sağlama ve kolektif ruhsal iyileşme sunma açısından önemli olduğundan bu alanların sayıları artırılmalıdır.

Sonuç olarak, şehirleri sadece büyüklükleriyle, altyapı kapasiteleriyle veya ekonomik üretimleriyle değil; bireyin ruhuna ne kattığı, toplumsal ilişkileri nasıl beslediği ve kültürel birikimi ne ölçüde geliştirdiği ile de değerlendirmek gerekir. Geliştiren kültür ve iklim, yalnızca sanatı, edebiyatı ya da mimariyi kapsamaz; aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme zeminini kurar. Bu nedenle sürdürülebilir kent politikaları, psikolojik iyi oluşu önceleyen, estetik ve sosyal anlam üreten kültürel ekosistemlerle birlikte düşünülmelidir.

Kaynakça

- Akalın, M. (2017). Kentsel dönüşüm projelerinin suç oranlarına etkilerinin değerlendirilmesi: Ankara/Altındağ örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(9), 5–33.
- Asgarzadeh, M., Lusk, A., Koga, T., & Hirate, K. (2012). Measuring oppression in street landscapes. *Landscape and Urban Planning*, 107(1), 1–11.
- Aydın, T. (2013). *Zeytinburnu'nda kentsel ayrışma* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Birleşmiş Milletler Ekonomik ve Sosyal İşler Dairesi Nüfus Bölümü. (2015). *World urbanization prospects. The 2014 revision*. Birleşmiş Milletler Yayınları.

- Bisson, A. N. S., Robinson, S. A., & Lachman, M. E. (2019). Walk to a better night of sleep: testing the relationship between physical activity and sleep. *Sleep Health*, 5(5), 487–494. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.06.003>
- Brand, P., & Dávila, J. D. (2011). Mobility innovation at the urban margins: Medellín's Metrocables. *City*, 15(6), 647–661. <https://doi.org/10.1080/13604813.2011.609007>
- Buettner, D. (2008). *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. National Geographic.
- Canter, D.V. & Craik, K. H (1970). Environmental Psychology. *Journal of Psychology*, Vol, 4, New York
- Cho, Y., Ryu, S. H., Lee, B. R., Kim, K. H., Lee, E., & Choi, J. (2015). Effects of artificial light at night on human health: A literature review of observational and experimental studies applied to exposure assessment. *Chronobiology International*, 32(9), 1294–1310. <https://doi.org/10.3109/07420528.2015.1073158>
- Debord, G. (1957). *Rapport sur la construction des situations et sur les conditions de l'organisation et de l'action de la tendance situationniste internationale*. Paris: Internationale Situationniste.
- Del Pozo Cruz, B., Ahmadi, M., Naismith, S. L., & Stamatakis, E. (2022). Association of daily step count and intensity with incident dementia in 78430 adults living in the UK. *JAMA Neurology*, 79(10), 1059. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.2672>
- Evans, G. W. (2003). The built environment and mental health. *Journal of Urban Health*, 80(4), 536–555.
- Frick, U., Frick, H., Langguth, B., Landgrebe, M., Hubner-Liebermann, B., & Hajak, G. (2013). Rehospitalization rates revisited: The revolving door phenomenon in 17,145 patients at a German psychiatric hospital. *PLOS ONE*, 8(10), e75612. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075612>
- Cohen-Cline, H., Turkheimer, E., & Duncan, G. E. (2015). Access to green space, physical activity and mental health: A twin study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 69(6), 523–529. <https://doi.org/10.1136/jech-2014-204667>
- Grassini, S. (2022). A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for Anxiety and Depression. *Journal of Clinical Medicine*, 11(6), 1731. <https://doi.org/10.3390/jcm11061731>

- Gürkaynak, İ. (2019). Çevresel Psikoloji: Doğası, Tarihçesi, Yöntemleri. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 21(1), 1-9. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000993
- Hammersen, F., Niemann, H., & Hoebel, J. (2016). Environmental noise annoyance and mental health in adults: Findings from the cross-sectional German Health Update (GEDA) Study 2012. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(10), 954. <https://doi.org/10.3390/ijerph13100954>
- Heijnen, S., Hommel, B., Kibele, A., & Colzato, L. S. (2016). Neuromodulation of Aerobic Exercise—A Review. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01890>
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Jacobi, F., Höfler, M., Siegert, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., ... & Wittchen, H. U. (2014). Twelve-month prevalence, comorbidity and correlates of mental disorders in Germany: The Mental Health Module of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1-MH). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(3), 304–319. <https://doi.org/10.1002/mpr.1439>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Köse, H. (2018). Yaratıcı uzamlar ya da “psikocoğrafya” kavramı odağında mekânın yeniden üretimi. *Moment Dergi*, 5(2), 320–342. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/653570>
- Küller, R., Ballal, S., Laike, T., Mikellides, B., & Tonello, G. (2006). The impact of light and colour on psychological mood: a cross-cultural study of indoor work environments. *Ergonomics*, 49(14), 1496–1507. <https://doi.org/10.1080/00140130600858142>
- Long, J., Huang, G., Liang, W., Wang, Y., Xu, H., Zheng, Y., ... & Tan, Y. (2014). The prevalence of schizophrenia in mainland China: Evidence from epidemiological surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 130(4), 244–256. <https://doi.org/10.1111/acps.12296>
- MacKerron, G., & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), 992–1000.

<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>ResearchGate+4PubMed+4Sussex Figshare+4

- Melis, G., Gelormino, E., Marra, G., Ferracin, E., & Costa, G. (2015). The impact of built environment on mental health: A cohort study in a large northern Italian city. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(11), 14898–14915. <https://doi.org/10.3390/ijerph121114898>
- Montgomery, C. (2013). *Happy City: Transforming Our Lives Through Urban Design*. Farrar, Straus and Giroux.
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A., Tainio, M., Brage, S., & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>
- Pedersen, C. B., & Mortensen, P. B. (2001). Evidence of a dose–response relationship between urbanicity during upbringing and schizophrenia risk. *Archives of General Psychiatry*, 58(11), 1039–1046. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.58.11.1039>
- Perlman, J. (2010). *Favela: Four Decades of Living on the Edge in Rio de Janeiro*. Oxford University Press.
- Phillips, M. R., Zhang, J., Shi, Q., Song, Z., Ding, Z., Pang, S., ... & Wang, Z. (2009). Prevalence, treatment, and associated disability of mental disorders in four provinces of China, 2001–05: An epidemiological survey. *The Lancet*, 373(9680), 2041–2053. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60660-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60660-7)
- Pretty, G., Chipuer, H., & Bramston, P. (2003). Sense of place amongst adolescents and adults in two rural Australian towns: The discriminating features of place attachment, sense of community and place dependence in relation to place identity. *Journal of Environmental Psychology*, 23(3), 273–287. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00079-8](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00079-8)
- Prina, A. M., Ferri, C. P., Guerra, M., Brayne, C., & Prince, M. (2011). Prevalence and correlates of anxiety disorders in older adults in Latin America, India and China: A cross-cultural study. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 485–491. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083915>
- Robertson, R., Robertson, A., Jepson, R., & Maxwell, M. (2012). Walking for depression or depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 66–75. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.03.002>

- Salinas, N. A. (2012). *Biophilia and Healing Environments: Healthy Principles for Designing the Built World*. Terrapin Bright Green.
- Seidler, A., Wagner, M., Schubert, M., Swart, E., Zeeb, H., & Hennig, F. (2016). Myocardial infarction risk due to aircraft, road and railway noise: Results of a case–control study based on secondary data. *Deutsches Ärzteblatt International*, 113(27–28), 407–414. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0407>
- Ulrich, R. S. (1984). *View through a window may influence recovery from surgery*. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>