



Peyzaj Tasarım Sürecinde İyileştirme Bahçeleri^A

Elif AKPINAR KÜLEKÇİ^{*}, Işık SEZEN²

Öz: Tüm dünyada, geçmişten günümüze kadar fiziksel çevrenin insan sağlığı üzerindeki pozitif etkilerini gösteren pek çok araştırma ve uygulamalar söz konusudur. İyileştirme bahçelerinin, hem iç hem de dış mekanlarda sadece fonksiyonel anlamda faydalı olmayıp, aynı zamanda, insanların ruhsal ve bedensel sağlıklarını da güçlendirdiği ve geliştirdiği bilinmektedir. Uygulama ve planlama açısından hatalı tasarımlarının ruhsal yönden insan sağlığına olumsuz etkilerinin yanı sıra, iyi bir tasarımın insanların refahını nasıl etkileyebileceği konusunda mimarlık, iç mimarlık ve peyzaj mimarlığı meslek disiplinleri arasında bilgi ve farkındalık oluşmaya başlamıştır. Peyzaj mimarlığında tasarım ve sağlık ifadesi tamda bu noktada iyileştirme bahçeleriyle bütünleşerek, yoğun kentleşme ve çalışma baskısından uzaklaşmak isteyen bireylerin bu yöndeki ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik düzenlemelerle karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bu çalışmada iyileştirme bahçeleri ile ilgili kapsamlı bir araştırma yapılarak, elde edilen veriler tarihi ve kuramsal çerçevede irdelenmiştir. Bu kapsamda iyileştirme bahçelerinin genel tarihi süreci, bu bahçelerin tasarımında çocuklar ve yetişkinler için dikkat edilecek kriterler, iyileştirme bahçelerinin yararları, bu bahçelerde tercih edilen bitki türleri araştırılmıştır. Çalışma sonucunda, peyzaj tasarım ve planlama sürecinde sosyal, fiziksel ve ruhsal yönden iyileştirme bahçelerinin önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Peyzaj tasarım, fiziksel çevre, sosyal çevre, iyileştirme bahçeleri.

^A Yapılan bu çalışma etik kurul izni gerektirmemektedir.

^{*} **Sorumlu yazar/Corresponding Author:** ¹Atatürk Üniversitesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Erzurum, Türkiye, eakpinar@atauni.edu.tr, [OrcID 0000-0003-2818-8562](https://orcid.org/0000-0003-2818-8562)

² Atatürk Üniversitesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Erzurum, Türkiye, isiksezen@atauni.edu.tr, [OrcID 0000-0003-0304-9072](https://orcid.org/0000-0003-0304-9072)

Healing Gardens in Landscape Design Process

Abstract: There are many researches and applications from past to present all over the world showing the positive effects of the physical environment on human health. It is known that healing gardens are not only functional in both indoor and outdoor areas, but also strengthen and improve the mental and physical health of people. Improper designs in terms of implementation and planning have negative effects on human health in spirit, in addition, knowledge and awareness among the disciplines of architecture, interior architecture and landscape architecture have begun to emerge on how good design can affect people's well-being. The expression of design and health in landscape architecture is precisely in this point of view, design and health expression in landscape architecture emerges, integrating with healing gardens, intense urbanization and the need to move away from the pressure of individuals to meet the needs of this direction.

Keywords: Landscape design, physical environment, social environment, healing gardens.

Giriş

Tüm dünyada, fiziksel çevrenin insanların ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkisini gösteren araştırma sonuçlarına artan bir ilgi vardır. İç ve dış mekanlarda yapılan tasarımların, sadece fonksiyonel açıdan verimlilik sağlamakla kalmayıp aynı zamanda insanların sağlık süreçlerini de güçlendirdiği ve geliştirdiği yapılan pek çok çalışmada ortaya konulmuştur. Bütün bu çalışmalar “Tasarım ve Sağlık” adlı yeni bir mimarlık alanının (Dilani, 2001; Marcus and Barnes, 1999) doğmasına yol açmıştır.

Son zamanlarda, yapılan iyi bir tasarımın insanların refahını nasıl etkileyebileceği konusundaki bilgi ve farkındalığın, mimarlar, iç mimarlar ve peyzaj mimarları arasında arttığı gözlenmektedir. Özellikle Peyzaj Mimarlığı çalışmalarında insan sağlığı ve psikolojisine yönelik tasarımlar ön plana çıkmaya başlamış, iyileştirme (şifa, terapi) bahçelerin (Şekil 1) tasarımına yönelik pek çok proje ortaya konulmuştur.



Şekil 1. Bangkok Soi Sonvijai İyileştirme Bahçesi'nden bir görüntüm (Anonim 2019a)

Peyzaj tasarımının temel öğelerinden olan bahçeler insanların his ve duygularına hitap eden önemli aktivite alanlarıdır (Demirel ve ark., 2018; Aşur, 2019; Çelik Çanga ve Yücesoy, 2019). Genel anlamda, iyileştirme bahçeleri ise, ergoterapi uygulamalarının yapıldığı, yüksek oranda mekan organizasyonu ve yaşam konforuna sahip, işlevsel ve estetik peyzaj düzenlemeleri içeren, aktif ve pasif kullanım alanları olan, insanlara sosyal, kültürel ve fiziksel anlamda konfor sağlayan, başta psikolojik hastalar olmak üzere, pek çok hasta grubunun yaşamış olduğu yoğun stres ve baskıyı azaltan önemli bir bahçe çeşididir (Keçecioglu, 2014).

İyileştirme bahçelerinin sosyal ve rekreasyonel anlamda katkılarının yanı sıra, genel anlamda insanların refahını destekleyen doğal ve bitkisel elemanları içerisinde barındırma, bir araya gelen bireylerin sosyalleşmesine imkan sağlayan zihinsel anlamda dikkati artırma, hafızayı güçlendiren ve insanlara hedefleri doğrultusunda çaba sarf etmeleri gerekliliğini aşılama gibi önemli rolleri de söz konusudur (Ulrich, 1984; Tenessen ve Cimprich, 1995; Aksu ve Demirel 2012).

Yapılan bu çalışma ile iyileştirme bahçeleri ile ilgili kapsamlı bir araştırma yapılarak, elde edilen veriler ışığında iyileştirme bahçelerinin tarihsel gelişim süreci, bu bahçelerin tasarımında çocuklar ve yetişkinler için dikkat edilecek kriterler, iyileştirme bahçelerinin yararları, bu bahçelerde tercih edilen bitki türleri, dünyada ve Türkiye'de iyileştirme bahçelerinin genel durumu araştırılarak, peyzaj tasarım ve planlama sürecinde sosyal, fiziksel ve ruhsal yönden iyileştirme bahçelerinin önemini belirlemek amaçlanmaktadır.

İyileştirme Bahçelerinin Tarihsel Gelişimi

İyileştirme bahçelerinin kökeninin, Roma, Yunan ve Asya kültürüne dayanan derin bir geçmişi söz konusu olduğu, o dönemin el yazmalarında açıkça görülmektedir. Yapısı itibariyle doğanın bir parçası olan insanın doğayla iç içe olduğu tarih boyunca da anlaşılmaktadır. Özellikle Çin'lilerin insanlara yardım etsin diye iyileştirici tapınaklar yaptığı ve bu tapınaklarda konaklama, ibadet yapma, iyileşme ve tazelenme gibi sebeplerle kaldıkları bilinmektedir (Larson ve Kreitzer, 2004; Ulrich ve Parsons, 1992).

Özellikle aromatik bahçelerin ağırlıklı olduğu Ortaçağ'daki manastır bahçelerinin de iyileştirme bahçelerinin ilk örneklerinden olduğu söylenebilir. Akıl ve beden sağlığı açısından hasta olanların, yatalak hastaların bakımlarının yapıldığı bu bahçelerin hastane işlevlerinin olduğu bilinmektedir. Eski Türk'lerin, bitkilerle bezeli açık avlu ve avlunun dört bir etrafındaki odalarda hastaların rehabilitasyonunu yaptığı, müzikli terapiler uyguladığı yine bilinen bilgiler arasında yer almaktadır (Keçecioğlu, 2014).

Ulrich (2002) ve Marcus (2007)'nin bildirdiğine göre 1950 ve 1990'lı yıllar arasında XX. yy'daki sosyal yaşamdaki değişikliklerin bahçe yaşamlarına yansdığı, I. ve II. Dünya savaşından sonra evlerine fiziksel ve ruhsal açıdan yaralı dönmüş olan hastaların tedavi ihtiyaçlarını karşılamak üzere doğal fiziksel çevre ve elemanların kullanıldığı bilinmektedir (Söderback ve ark., 2004).

Genel anlamda geçmişten günümüze kadar iyileştirme bahçelerinin tarihine bakılacak olursa, 1990'lı yıllardan itibaren önemsendiği söylenebilir. İyileştirme bahçeleri için Marcus (2007)'nin yapmış olduğu araştırmaya göre, sağlık kuruluşlarında yapılan iç ve dış tasarımlarda doğa ve doğal tasarımlarla iç içe olmanın bireyler üzerinde sakinleştirici ve rahatlatıcı etkisi oldukça fazladır.

Kısacası, tarih boyunca çocuklar, bakım yerlerinde yaşayanlar, yaşlılar ve Alzheimer hastaları için tasarlanan iyileştirme bahçelerine rastlamak mümkündür (Selekler, 2010; McBride, 1999; Zeisel ve Tyson, 1999). Çocuklar için iyileştirme bahçelerinin temeli 1940'lı yıllarda İngiliz peyzaj mimarı Lady Allen tarafından atıldığı, özellikle çocuklar için, macera ve oyun yerleri, meditasyon bölgeleri, bitki ekim dikim alanları, su öğeleri, hayvan figürleri, hikaye okuma alanlarının tasarlandığı bilinmektedir (Akın, 2006).

İyileştirme Bahçelerinin Tasarım Yaklaşımına Yönelik Teoriler

İyileştirme bahçelerine yönelik farklı bilim insanları farklı teoriler ileri sürerek farklı tasarım yaklaşımları ortaya koymuşlardır. Bunlar sırasıyla (Keçecioğlu, 2014; Kaplan ve ark., 1998; Sakıcı ve ark., 2013);

1.Kaplan Teorisi

Kaplan ve Kaplan (1989) iyileştirme bahçelerini, zihindeki yorgunluğu gidermek için bir araç olarak tanımlamış ve doğal alanların ve doğal elemanların bireylerin dikkatini toplama, zihnini boşaltmada yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bu bakımdan insanların çevreyi anlayabilmeleri için karmaşıklık, tutarlılık, okunaklılık ve gizem

şeklinde dört bilgi dinamiğinin olmasından bahsedilen bu teoride iyileştirici ortamların karakterlerinin, gerçek alanlar ile zihnin canlandırdığı alanın birleşmesiyle oluşan olasılıklarla ilgili olduğunu belirtilmektedir. Bu yaklaşımda iyileştirici ortamların kriterleri uzaklaşma, boyut, cazibe ve uyumluluk olarak dört kısma ayrılmaktadır.

2. Marcus ve Barnes Teorisi

Marcus ve Barnes (1999) ise iyileştirme bahçelerini duygusal açıdan irdelemiş ve bu bahçelerde bulunması gerekli özellikleri mahremiyet, sosyallık, doğallığın estetiği, egzersiz, güneşli ve gölgeli alanlar ve gezinti olarak sıralamıştır. Bu araştırmacılar 2007’de yayımladığı başka bir çalışmada ise belirtilen bu kriterlere ilaveten erişilebilirlik, sessizlik, görünürlük, konfor, aşinalık ve sanatsal öğelerin de olması gerektiğini belirtmişlerdir (Marcus ve Barnes, 1999; Marcus, 2007).

3. Ulrich Teorisi

Bu teoriye göre insanlara, hem davranışsal, hem fizyolojik hem de hem de psikolojik açıdan etki eden en önemli etkenin stres olduğu vurgulanmaktadır. Ulrich’in yapmış olduğu araştırmalara dayanarak ortaya koyduğu teoride, özellikle stresin insanlarda endişe, üzüntü, korku ve depresif hareketlere sebebiyet verdiğini vurgulamaktadır. Araştırmalarını genişleten araştırmacı, iyileştirme bahçelerinin stresi azaltıcı, negatif duygu ve düşüncelerden uzaklaştırıcı, dikkati toparlayan kısacası stresi azaltan doğal ortamlar olduğunu belirtmektedir. Yaptığı pek çok araştırmayla da desteklediği çalışmada Ulrich, iyileşmeyi desteklemek, yani stresi azaltmak için gerekli olan tasarım kriterlerini, kontrol etme duygusu ve gizlilik, hareket ve egzersiz, doğallık ve son olarak sosyal destek olarak belirlemiştir (Ulrich 1984; Ulrich ve ark., 1991; Ulrich ve Parsons 1992; Ulrich ve ark., 1993).

4. Stigsdotter ve Grahn Teorisi

Stigsdotter ve Grahn ise iyileştirme bahçelerini, genel anlamda hortikültürel terapi okulu, iyileştirme bahçeleri okulu ve bilişsel okul olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. Bunlardan iyileştirme bahçeleri okulunda insanın biyolojik bir birey olduğu ve doğa ile iç içe olarak hayatı ve kendini kontrol edebileceğini savunur. Kısacası fiziksel çevre ile ilgili her türlü etkileşimin, insanın zihinsel ve algısal gelişimine katkı sağlayacağı düşüncesini savunulmaktadır. Hortikültürel terapi okulunda ise, insanların hareketli varlıklar olduğu, bu yüzden her türlü fiziksel aktivite ve bahçe işlerinde çalışmanın hastalık ve problemlerin giderilmesinde ve öz güven kazanılmasında önemli rol oynayacağı savunulmaktadır. Son olarak, bilişsel odalarda ise doğadaki, renk, doku, form gibi fiziksel ve beş duyu organına hitap edecek duymusal özelliklerin tamamı, bireyin geçmişi ve karakter yapısına göre artan veya azalan oranlarda etkilediği, bahçedeki bu özelliklerin hastanın kimliğini sorgulayan, aidiyet duygusunu geliştiren karar verme becerisini artıran ve en önemlisi iyileşmesini etkilediği savunulmaktadır. Bu bakımdan hastaların iyileşmesine katkı sağlayacak bahçe tasarımlarında bireylerin bilişsel seviyelerini ve taleplerini çok iyi bilmenin gerekliliği üzerinde durulmaktadır. Bir piramitle anlatılan bu teoride, piramitten en altından üstüne doğru gidildikçe hastaların iyileşme sürecinde artışlar olduğu savunulmaktadır.

İsveç'teki Alnarp kentinde Peyzaj Planlama Bölümünde yapılan bir araştırmada belli parkların çok sık ziyaret edildiği buna karşın, diğer parkların da kimseyi çekemediğini tespit etmiş ve farklı karaktere sahip, hasta ve korumasız kişilere hitap eden, farklı iyileştirme odalarına sahip park ve bahçelerin daha popüler olduğu sonucuna varmışlardır. Bu odalar 8 tip olup bahçe karakterleri Çizelge 1'deki gibidir (Grahn, 1993; Berggren-Barring ve Grahn, 1995; Stigsdotter ve Grahn, 2002; Keçecioğlu ve Cengiz, 2013):

Çizelge 1. Stigsdotter ve Grahn Teorisi'ne göre iyileştirme bahçelerindeki oda tipleri

Bahçe Odası Tipi	Bahçe Odası Karakteri
1. Sakin, Huzurlu, Dingin Oda	Barış, sessizlik ve huzurun hakim olduğu, rüzgar, su, kuş ve böcek sesleriyle dolu, stresten uzak, rahatsız edici insanların olmadığı oda tipidir.
2. İssiz, Tenha, Doğal Oda	Doğaya hayranlık uyandıracak şekilde doğal bitkilerin, kayaların liken ve yosunlarla kaplı olduğu ve doğal patika yolların bulunduğu oda tipidir.
3. Tür Zenginliğine Sahip Oda	Bitki ve hayvan çeşitliliği bakımından zengin olan oda tipidir.
4. Açık Yeşil Oda	İnsana huzur verici, rahatlatıcı ve dinlendirici duygular uyandıran manzara seyri olan oda tipidir.
5. Dinlendirici oda	İnsanlarda, huzur, sakinlik hisleri uyandıran oda tipidir.
6. Festival Odası	Festival ve eğlenme amaçlı buluşma noktalarının yer aldığı oda tipidir.
7. Kültür Odası	Tarihi ve kültürel öğeleri içerisinde barındıran ve hayranlık uyandıran oda tipidir.

İyileştirme bahçelerinin yararları şöyle sıralanabilir (Ulrich, 2002);

1. Fiziksel Yararlar: İyileştirme bahçelerinde fiziksel egzersiz olanaklarının olması farklı türdeki kronik hastaları pozitif olarak etkileyerek hastalık risklerini azaltmaktadır. Aynı şekilde açık havada yürümenin de kan basıncını ve kalp atış hızını azalttığı, koroner kalp hastalıklarının oluşma riskini azalttığı bilinmektedir.

2. Ruhsal Yararlar: Bahçedeki bitkilerin habitusları, renkleri ve kokuları bireylere huzur, sakinlik, rahatlama sağlamakta ve özellikle yaşlı bireylerde fiziksel ve ruhsal durumlarındaki bozulmaları yavaşlatmaktadır. Bitkilerde tomurcuklanma, çiçeklenme ve meyve verme süreçleri kişilere mutluluk hissi uyandırmaktadır.

3. Sosyal Yararlar: Kişilerin bahçede bir araya gelmesini sağladığından sosyal iletişim becerilerinde gelişmeye katkıda bulunmaktadır. Bahçede grupça çalışmalar yapılması özellikle çocuklarda olumlu etki yaratmaktadır.

İyileştirme Bahçelerinin Tasarım İlkeleri

Çoğunlukla iyileştirme bahçeleri iyileşme sürecini ve stresten korunmayı desteklemektedir. Marcus ve Barnes (1999) tarafından iyileştirme bahçelerinin stres ve fiziksel hastalıkların şikâyetinde azaltıcı rol oynadığı belirtilmiştir.

İyileştirme bahçeleri genel olarak bakım kuruluşlarına bağlı yerler olup, özellikle Alzheimer hastaları, öğrenme güçlüğü çeken çocuklar ve şizofreni gibi farklı hedef grupların ihtiyaçları doğrultusunda tasarlanmaktadır. İyileştirme bahçeleri içerisinde hastalar yürüyüş ve bahçede çalışma ile de rehabilite edilmektedir (Keçecioğlu, 2014).

Doğal çevrenin ve bitkilerin insan sağlığı üzerine olan etkilerinin, doğal çevre ile ilişkisinin tanımlandığı araştırmaları, doğal peyzajın insan psikolojisi üzerine etkilerini iyileştirme bahçesi için uyulması gereken genel kriterler şöyledir (Akın, 2006; Bulut ve Göktuğ, 2006; Ulrich, 2002; Pouya and Demirel, 2015; Keçecioğlu, 2014; Cooper ve ark. 1999; Arslan ve Ekren, 2017):

1. Tasarım Alanının Çeşitliliği: Alan tek ve grup halinde kullanımlara cevap verecek, aynı zamanda farklı hedef grupların ihtiyaçlarını giderebilecek nitelikte olmalıdır. Alan seçenekleri sunularak kullanıcıların streslerini azaltmaya yardımcı olunmalıdır.

2. Yeşil dokunun egemen olması: Bitkisel dokunun egemen olması psikolojik olarak iyi olma halini desteklemektedir.

3. Egzersize teşvik etmesi: Bahçenin birimlerini bağlayan yolun yürüyüşe teşvik etmesiyle kişinin egzersiz yapması sağlanmalıdır. Bahçe içerisindeki sirkülasyon bahçeyi kullanacak grupların durumlarına göre belirlenmeli ve gezinti yollarının belirli bir düzeni olmalıdır. Bahçe içerisindeki bölümlere olan bağlantı birbirinden farklı gruplara ve amaçlara yönelik olacak şekilde çeşitlendirilmeli, bitki kullanım ve tasarımına dikkat edilmelidir.

4. Dikkati toparlayacak uyarılara sahip olması: Bitki, çiçek ve su elemanlarının bahçede kullanımı stresi azalttığı gibi pozitif duyguların harekete geçmesini de sağlamaktadır. Doğal elemanlarla bahçedeki bir alanı vurgulayıcı düzenlemeler yapılmalıdır. Örneğin bahçenin meydanında oluşturulan bitkisel bir düzenleme ile hastalara nerede olduklarının farkındalığı yaratılabilir.

5. Çevreden gelen uyarıların minimize edilmesi: Bahçede kişinin dikkatini dağıtacak dış uyarılara kapalı olması gerekir. Alanın cadde gürültüsü, egzoz ve sigara dumanı, güçlü yapay aydınlatma gibi negatif uyarılardan uzak tutulması gerekir.

6. Belirsizliğin azaltılması: Bahçe içerisinde dikkat çekici sanatsal objelerin kullanılması önemlidir. Ancak bu objelerin mesajları net ve pozitif anlamlı olmalıdır.

İyileştirme Bahçelerinde Bitki Seçimi

İyileştirme bahçelerinde bitkisel tasarım yapılırken bitkilerin herdem yeşil ya da yaprağını döken türlerden seçilmesinin yanı sıra dikkat edilmesi gereken bir diğer husus da bitkilerin doku ve renk etkisidir. Yapracağını döken ve kaba tekstürlü bitkiler peyzaj tasarımında, kullanıldıkları mekânı daralttığı gibi bireylerin de psikolojilerini negatif yönde etkilediği tahmin edilmektedir. Bu bakımdan bu tür bahçelerde yumuşak tekstürlü ve herdem yeşil bitkilerin ağırlıklı olarak kullanılması önemlidir (Kaufmann ve Lohr, 2004).

Yapılan araştırmalar sonucu iyileştirme bahçelerinin tasarımında genel olarak bulunması gereken kriterler aşağıda özetlenmiştir (Arslan ve Erken, 2017; Stigsdotter ve Grahan, 2002; Bulut ve Göktuğ, 2006; Harting ve Marcus, 2007; Akın, 2006; Horowitz, 2012; Pouya ve ark., 2015).

- Bahçe tasarımında estetik kaygılardan ziyade seçilen bitki türleri beş duyu organına hitap eden, bireylerin gereksinimini karşılayan türler olmasına dikkat edilmelidir.
- Zihinsel engelli ve çocukların kullanacakları bahçelerde zehirli ve dikenli bitki türü seçiminden kaçınmak gerekmektedir.
- Allerjik reaksiyon gösterebilecek bitki türlerinden kaçınılmalı, özellikle tıbbi ve aromatik türler tercih edilmelidir.
- Kuşlar, kelebekler ve diğer zararsız hayvan türlerini çekebilecek türlerin kullanılması iyileştirme bahçelerinde doğal hayatı yaşatabilmek adına önemlidir.
- Arı ve zehirli böcekleri çekecek türleri kullanmamaya dikkat edilmelidir.
- Bitkisel hastalıklara ve böceklere karşı dayanıklı olan doğal bitki türlerine ağırlık verilmelidir.
- Mevsimlik çiçek ya da kısa boylu bitkiler için bitki kasaları kullanılmalı ve alanda kot farkı yaratacak şekilde zeminden uygun yükseklikte konumlandırılmalıdır.

Zhang ve ark., (2009) ve Li ve ark., (2012) ise bitki kullanımını detaylandırarak iyileştirme bahçelerinde kullanılabilir olan bazı bitki türlerini iyileştirme özelliklerini şu şekilde özetlemiştir:

- ***Syringa sp. (Leylak türleri)***: Yazı çağrıştırır. Sağlıklı ve güçlü habitusu olanlarını yaşlı bireyler daha çok sevmektedir.
- ***Hamamelis sp. (Cadı fındığı, hazel)* ve *Sarcococca sp. (Parfüm Kutusu Çiçeği)***: Bu çalılar kış sonunda çiçeklenmekte ve girişlerde kullanılması hoş kokusu sebebiyle etkileyici olabilmektedir.
- ***Rosmarinus sp. (Biberiye)***: Herdemyeşil ve aromatik bir bitki olan biberiye, hoş kokusuyla tercih edilen bir bitkidir.
- ***Acer japonicum (Japon akçaağacı)***: Parlak kırmızı sonbahar rengiyle bireyleri geçmişe götürmektedir. Yapılan aynı araştırmada, içerdiği alkaloid ve tanenlerdeki allerjik ve zehirli etki sebebiyle kullanımı sakıncalı olan bitkiler ise *Wisteria sp.* (Mor salkım), *Euphorbia sp.* (Sütleğen), *Helleborus sp.* (Noel gülü, çöpleme), *Narcissus sp.* (Nergis), *Aconitum sp.* (*Kurtboğan otu*), *Digitalis sp.* (Yüksük otu), *Tulipa sp.* (Lale), *Crocus sp.* (Çiğdem) ve *Hyacinthus sp.* (sümbül) olarak belirlenmiştir.

İyileştirme Bahçelerinde Renklerin Etkisi

Tasarım çalışmalarında önemli bir role sahip olan renklerden, dalga boyu düşük olup, griye çekilme etkisi ve uzaklık hissi oluşturan yeşil, mor ve mavi soğuk renkler; dalga boyu yüksek olup, daha çabuk algılanıp, görsel düzen içerisinde görünebilir olan ve fiziksel gücü, enerjiyi, dinamizmi artırıp, metabolizmayı hızlandıran kırmızı, sarı ve turuncu ise sıcak renkler olarak nitelendirilmektedir (Uçar, 2004, Sağocak 2005) İyileştirme

bahçelerinde kullanılan sıcak ve soğuk renklerin kişiler üzerinde psikolojik etkileri şüphesiz yadsınamaz. Li ve ark., (2012)'nin iyileştirme bahçelerinde renklerin etkisini belirlemeye yönelik yapmış oldukları bir araştırmaya göre, soğuk renkler negatif duyguların harekete geçmesine neden olurken; sıcak renkler bunun aksine olumlu duyguların dışa vurulmasını sağlamaktadır. Kırmızı, sarı, yeşil, mor ve beyaz renklerin insanlar üzerindeki psikofizyolojik etkileri farklı olduğunun belirtildiği çalışmada, yeşil, mor ve beyaz stres azaltıcı, zihinsel durumu geliştirici etkilere sahipken; kırmızı ve sarının ise sinirleri aktive ettiği belirtilmektedir. Bu nedenle iyileştirme bahçelerindeki peyzaj tasarımlarında rekreasyonel alanlarda ağırlıklı olarak yeşil, mor ve beyaz renk etkisine sahip bitkilerin kullanılmasının gerekliliği vurgulanmıştır.

Çocuklar İçin İyileştirme Bahçeleri

Bitkilerin sahip oldukları tüm bu özellikler çocuklar için tasarlanan iyileştirme bahçelerine de taşınmalıdır. Böylelikle çocukları iyileştiren bir araç olarak bahçeler; çocukların doğayla kurdukları karşılıklı etkileşimler ve oyunlarla dünyayla ilişki kurabilmelerini sağlamaktadır. Oyun, çocuğun sosyal ve fiziksel dünyaları arasında ilişki kurmasının yolu olarak kabul edilebilmektedir. Çocuk, oyun ve doğa arasındaki ilişkinin önemi hakkında yaygın görüşler bulunmaktadır. İnsanlarla, doğal nesnelere ve materyallerle oyunlu etkileşimler sırasında çocuk; aklının, vücudunun ve ruhunun gelişmelerini sağlayan özel sınırsız bir yola başvurmaktadır (Moore 1999, Anonim 2019a). Moore ve Wong'a (1997) göre çeşitli, değişken, çok duygusal ve canlı olan ortamı sebebiyle bahçeler çocuklar için oldukça cazip ortamlardır (Akın, 2006).

İyileştirme bahçeleri, çocuğun içsel yaşamının dış dünya ile tamamlanabildiği, çocuğu motive eden ve çocuğa teselli kaynağı olabilen yerlerdir (Akın, 2006). Çocuklar için iyileştirme bahçeleri tasarlanırken, onların algısal özellikleri, ruh yapıları, motivasyon kaynakları gözetilerek, farklı mesleklerin bir araya geldiği multidisipliner tasarım sürecinin yürütülmesi gerekmektedir.

Çocuklar için iyileştirme bahçelerinde uyulması gereken kriterler şöyledir (Bulut ve Göktuğ, 2006; Akın 2006; Moore, 1999; Marcus and Bornes, 1999; Nygaard-Christoffersen, 1994):

- Bahçe girişleri, çocukların ilgisini çekecek şekilde cazibeli olmalıdır.
- Bahçedeki kullanım alanları çocuklar için kullanışlı olmalı, bahçede hem ayrı ayrı kullanım yerleri hem de sosyalleşebilmeleri için ortak kullanım alanları tasarlanmalıdır.
- Bahçe çocukların beş duyu organına hitap edecek şekilde, görsel, işitsel ve hissel açıdan duyu ve düşüncelerini harekete geçirebilecek nitelikte olmalıdır.
- Çocukların bahçe işleriyle uğraşabilecekleri (bitki ve çiçek dikimi) bahçede bitki olanakları sağlanmalıdır.
- Bahçe tasarlanırken mümkün olduğunca çok kullanıcı grubunun ulaşabileceği ve faydalanabileceği ergonomik tasarımlara yer verilmelidir.

- Çocukların, doğayla iç içe, çevreyle, nesnelere ve materyallerle sürekli etkileşim içerisinde olacağı, onlar için iyileştirici alan olarak tanımlanan fiziksel ve algısal özelliklerini harekete geçiren tasarımlara ağırlık verilmelidir.
- Ebeveynler ve çalışanlar için de rahat ve sosyal bir ortam düzenlenmelidir.

Dünyadan ve Türkiye’den İyileştirme Bahçeleri

Kökünü Osmanlıya dayanan, şifahanelerin yer aldığı cami medrese avlularının içerisindeki odalarda, ney ve farklı müzik aletleriyle hastaların iyileşmesine katkıda bulunan terapi bahçelerinin varlığı bilinmektedir. Avrupa’daki iyileştirme bahçelerinin kökeninin ise Ortaçağdaki manastır bahçelerine dayandığı tahmin edilmektedir (Keçecioglu, 2014).

Avustralya, İsveç, Almanya, Amerika, Kanada gibi pek çok ülkede yaygın olarak kullanılan iyileştirme bahçelerine yönelik ülkemizde ilk kez bir proje yürütülmektedir. Çiğili Bölge Eğitim Hastanesi’ne bağlı “Toplum Ruh Sağlığı Merkezi” bünyesindeki polikliniğin yanına 150 m²’lik bir alanda İzmir Büyükşehir Belediyesi’nin de katkılarıyla İyileştirme (Terapi) bahçesi planlanmaktadır (Anonim, 2019b). Bu projede;

- Toprağı rehabilite eden ve bitki yetiştirmeye uygun alanlar (her tasarlanan alanda yaklaşık 3-4 hasta çalışabilecek şekilde planlanmış)
- Sosyal iletişime ve doğa içerisinde grup terapisine olanak veren oturma alanı
- Spora elverişli özel zemin üzerine yerleştirilmiş spor platformu (aletsiz)
- Alanın çeşitli bölgelerinde canlı renkli çiçeklerle yapılmış peyzaj tasarımları yer alacaktır (Anonim 2019b)



Şekil 2. Anne Arundel Medical Center’a ait İyileştirme Bahçesi’nden bir görünüm (Anonim 2019b)

Tartışma ve Sonuç

Doğanın insanların ruhsal ve fiziksel yapıları üzerindeki olumlu etkisini ve sakinleştirici, rahatlatıcı ve iyileştirici özelliğini fark edilmesiyle iyileştirme bahçeleri fikri geçmişte farklı şekillerde doğmuş ve günümüze kadar ulaşmıştır. Estetik kaygıların ikinci plana atıldığı bu bahçeler daha çok bireyler üzerinde terapi amaçlı kullanılmaktadır. Esasında insanların, doğayla iç içe olması, bir çiçeği koklaması, toprağa dokunması, bir ağacın toprağa kök salmasını izlemesi bile onun hayata sıkı sıkıya bağlanması açısından bir farkındalık oluşturabilir.

Özellikle günümüzde kentlerin yoğun stresli, gürültülü beton yığınlarıyla çevrili yaşam koşulları insanların ruh ve beden sağlığını bozmasıyla iyileştirme bahçelerinin peyzaj tasarımlarında kullanılması gerekliliği iyice ortaya çıkmaktadır.

Yurt dışında yaygın olan bu iyileştirme bahçeleri, ülkemizde ise yok denecek kadar azdır. Fakat iyileştirme bahçesi adı altında olmasa da pek çok kamu ve devlet kuruluşlarına bağlı hastanelerin bahçeleri doğal bitki örtüsü potansiyeli ve çeşitliliği açısından oldukça zengindir. Bu bakımdan bu bahçelerin insanların ruhsal ve fiziksel gelişimleri için kullanılarak peyzaj tasarım ilkeleri çerçevesinde iyileştirme bahçelerine dönüştürülmesi hasta, hasta yakınları ve doktorların motivasyon ve iyileşme sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

On beş yıldır adını hatırlamayan bir Alzheimer hastasının defne kokusunu alınca “Defne” bu benim adım demesi, sinir krizi geçirip, şizofreni tanısı konulan bir başka hastanın bahçe işleriyle uğraştıktan sonra topluma uyum sağlayan bir birey haline dönüşmesi, içine kapanan engelli bir çocuğun hayata yeniden bağlanması ve tükenmişlik tanısı konan bir hastanın hayata bağlanması gibi iyileştirme bahçelerinin ruhsal ve fiziksel faydalarına yönelik pek çok araştırma yapılmıştır (Marcus ve Barnes, 1999; Stigsdotter ve Grahn, 2002). Çoğunlukla doğal bitki türleriyle bir bahçe tasarlandığında, doğanın kendi kendini bakıp büyüttüğü gerçeği, bu bahçelerin yapılmasının çok da zor olmadığı bir göstergesidir.

Bugün özellikle yurt dışında iyileştirme bahçeleri üzerine pek çok araştırmalar ve tasarımlar yapılmaktadır. Bu bahçeleri tasarlarken dikkat edilmesi gereken en önemli husus, yapılan bu araştırma ve çalışmalar ışığında bireylerin algısal özellikleri, ruh yapıları, motivasyon kaynakları gözetilerek, farklı mesleklerin bir araya geldiği multidisipliner tasarım sürecinin yürütülmesidir.

Teşekkür

Yapılan bu çalışma etik kurul izni gerektirmemektedir. Makale araştırma ve yayın etiğine uygun olarak hazırlanmıştır. Yazarlar çalışmaya ortak katkı sağlamış ve yazarlar arasında her hangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akın Z.Ş. 2006. Çocuklar İçin İyileştirme Bahçeleri. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, s.118.
- Aksu Ö.V. ve Demirel, Ö. 2012. Hastane bahçelerinde peyzaj tasarımları: Trabzon kenti örneği. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 12 (2):236-250.
- Anonim, 2019a. <http://www.healinglandscapes.org/> (Erişim Tarihi 22.09.2019).
- Anonim 2019b. <http://www.sanalbasin.com/turkiyede-bir-ilk-terapi-bahcesi-19084472/> (Erişim tarihi 04.10.2019).
- Arslan, M. ve Ekren, E. 2017. Yaşlı Kişilerin Sağlığı Ve Etkinlikleri İçin Terapi Bahçeleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 3(2): 361 – 373.
- Aşur, F., 2019. Van Kenti Dönüşen Peyzaj Örneğinde İpekyolu ve Milli Egemenlik Parklarının Mevcut Durum Analizleri. *Türk Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi*, 6(3), 566-578.
- Berggren-Bärring A-M. and Grahn, P. 1995. Importance of the single park area on experienced characteristics. Ecological Aspects of Green Areas in Urban Environments. IFPRA World Congress Proceedings, September, Antwerp, Flanders, Belgium, p.110-116.
- Bulut, Y. ve Göktuğ, T.H. 2006. Sağlık Bulma Yönünde Çevresel Bir Etken Olarak İyileştirme Bahçeleri. *G.O.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 23 (2): 9-15.
- Cooper, Marcus and C., Barnes, M. 1999. Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations. New York: John Wiley & Sons. p. 128.
- Çelik Çanga, A. ve Yücesoy, N. 2019. Tema Parkları Ve Bursa Odaklı Park Temalarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 33 (2): 249-263.
- Demirel, K., Çamoğlu, G., Sağlık, A., Genç, L. ve Kelkit, A. 2018. Çanakkale İli Peyzaj Alanlarındaki Sulama Sistemlerinin İncelenmesi: Özgürlük Parkı ve Halk Bahçesi. *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2018, 32(1): 127-139.
- Dilani, A. 2001. Design and Health – The therapeutic benefits of design. Stockholm: AB Svensk Byggtjanst, p. 43.
- Grahn, P. 1993. Planera för bättre hälsa! In (no Editor) Planera för en barkraftig utveckling Bygghälsorådet, Stockholm, p.109-121.
- Hartig, T. and Marcus C.C. 2006. Essay: Healing gardens—places for nature in health care. *The Lancet* , (368): 36-37.

- Horowitz, S. 2012. Therapeutic gardens and horticultural therapy: growing roles in health care. *Alternative and Complementary Therapies*, 18(2): 78-83.
- Kaplan, R. ve Kaplan, S. 1989. The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press, New York, p103.
- Kaplan, R., Kaplan, S. and Ryan, R. 1998. With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature. Washington, DC: Island Press, p. 132.
- Keçecioglu, P. 2014. Ruh Sağlığı Kurumlarında İyileştirme Bahçelerinin İrdelenmesi ve Peyzaj Tasarım İlkelerinin Belirlenmesi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. s.217.
- Keçecioglu, P. ve Cengiz, G. 2013. İyileştirme bahçelerinde tasarım kriterleri ve bitki kullanımının irdelenmesi. V. Süs Bitkileri Kongresi, 6-9 Mayıs 2013, Yalova.
- Kaufmann, A. J. and Lohr, V. I. (2004). Does plant color affect emotional and physiological responses to landscapes? Ed. D. Relf. Horticulture, Human Well-Being and Life Quality, p229-233.
- Larson, J. and Kreitzer, M. J. 2004. Healing by design: Healing gardens and therapeutic landscapes. *Implications*, 2(10):1-4.
- Li, X., Zhang, Z., Gu, M., Jiang, D., Wang, J., Lv, Y., Zhang, Q. and Pan, H. 2012. Effects of plantscape colors on psycho-psychological responses of university students. *Journal of Food, Agriculture & Environment*, 10(1): 702-708.
- McBride, D. L. 1999. Nursing Home Gardens. In *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*, Eds. Marcus, C. C. and Barnes, M., John Wiley & Sons, New York, p. 385-436.
- Marcus, C.C. 2007. Healing Gardens in Hospital. *Interdisciplinary Design and Research*. 1(1): 1-27.
- Marcus, C. C. and Barnes, M. 1999. Introduction: Historic and Cultural Overview. In *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*, New York, p.1-26.
- Moore, R. C. 1999. Healing Gardens for Children. In *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*, New York, p. 323-384.
- Moore, R. and Wong, H.H. 1997. Natural Learning: The Life History of an Environmental Schoolyard. Berkeley, CA: MIG Communications, p.123-132.
- Nygaard Christoffersen, M. 1994. A Follow-Up Study of Longterm Effects of Unemployment on Children: Loss of Self-Esteem and Self-Destructive Behavior Among Adolescents. *Childhood*, 44(2): 213-220.
- Pouya S., Bayramoğlu, E. ve Demirel, Ö. (2015). Şifa Bahçesi Tasarım Yöntemlerinin Araştırılması. *Kastamonu Üni., Orman Fakültesi Dergisi*, 2015, 15 (1): 15-25.
- Pouya, S. ve Demirel Ö., 2015. What is a Healing Garden" *Akdeniz University Journal of the Faculty of Agriculture*, 28(1): 5-10.

- Sağocak, M. 2005. Ergonomik Tasarımda Renk. *Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi* 6(1): 77 - 83
- Sakıcı, Ç., Çelik, S. ve Kapucu, Ö. (2013). Kastamonu'daki hastane bahçelerinin peyzaj tasarımlarının değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 14 (1): 64-73.
- Selekler, K. 2010. Alois Alzheimer ve alzheimer hastalığı. *Türk Geriatri Dergisi*, Özel Sayı 3 (13): 9-14.
- Stigsdotter, U.A. and Grahn, P. 2002. What Makes a Garden a Healing Garden?. *American Horticultural Therapy Association*. 1(1): 60-69.
- Söderback, I., Söderström, M. and Schalander, E. 2004. Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd hospital rehabilitation clinic, Swedenp , p.125.
- Tenessen, C.M. and Cimprich, B. 1995. Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology* 15(1): 77-85.
- Uçar, T.F. 2004. Görsel iletişim ve Grafik Tasarım, İnkılap Yayınları, İstanbul. p.23.
- Ulrich, R.S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 24 (2): 420-421.
- Ulrich, R. S. 1991. Effects of health facility interior design on wellness: Theory and recent scientific research. *Journal of Health Care Design*, 3(1): 97-109.
- Ulrich, R. S. and Parsons R. 1992. Influences of passive experiences with plants on individual well-Being and health. In *The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development*, Eds. D. Relf, Timber Press, Oregon, p. 93-105.
- Ulrich, R.S., Lundén, O. and Eltinge, J.L. (1993). Effects of exposure to nature and abstract pictures on patients recovering from open heart surgery. *Psychophysiology*, p 30 (7).
- Ulrich, R. S. 2002. Health benefits of gardens in hospitals. *Plants for People Symposium paper*. International Exhibition, Floriade, p.106-115.
- Zeisel, J. and Tyson, M. M. (1999). Alzheimer's treatment gardens. In *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*, Eds. Marcus, C. C. and Barnes, M., John Willey & Sons, New York, p. 437-504.
- Zhang W.Y., Wu Y.Y. and Xiao D.W. 2009. The application of Taoist ecological ethics and health preservation culture to the healing landscape, *Chinese Agriculture Science Bull.*, 26 (13): 284-288.