

Kentler İçin Salutojenik Tasarım Önerisi

Filiz ÇETİNKAYA KARAFKI^{1*}, Çiğdem ÇETİN²

¹Ankara Üniversitesi, Beypazarı MYO, Seyahat, Turizm ve Eğlence Hizmetleri Bölümü, Ankara

²Yaşar Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü, İzmir

*Sorumlu Yazar: filizcetinkaya@gmail.com

Geliş Tarihi: 03.02.2023 Düzeltme Geliş Tarihi: 13.04.2023 Kabul Tarihi: 13.04.2023

ÖZ

Gelişmiş ülkelerde sağlık kavramı, fizyolojik ya da psikolojik olarak rahatsızlığı bulunan hastaların sağlığına kavuşmasının yanında “sağlıklı olma halinin sürdürülebilmesi” ve “hastalığın oluşmadan önlenmesi” amacıyla geliştirilen protokolleri de kapsamaktadır. Sürdürülebilir sağlık anlayışı; sağlığı fizyolojik, psikolojik, genetik, kültürel ve çevresel olarak ele almayı ve sağlığa bütüncül şekilde yaklaşmayı gerektirir. Bu noktada amaç hasta ya da hasta adayının sağlık yapısına daha az ihtiyaç duyacağı şekilde fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini gideren yaşam alanları tasarlamaktır. Bu konuda yapılan çalışmalar göstermiştir ki insanların hastalanmaması ve hastanın sağlığa kavuşmasının desteklenmesi, hastanın tedavi süresi boyunca doğa ile iç içe olması ile desteklenebilmektedir. Literatürde bu konuda geliştirilmiş birçok doğaya dayalı tasarım modeli vardır. Salutojenik yaklaşım, insanların sağlıklı olma halinin insanların kökeninden gelen özellikleri ile ilişkili olduğunu ve günümüz karmaşık ve doğadan uzaklaşmış kentlerinde yaşamının insanın doğasına aykırı olduğunu vurgulamaktadır. Salutojenik tasarım yaklaşımı; insan sağlığı üzerinde bozucu etkisi bulunan kent bileşenlerinden uzaklaşarak bu yapıların insan sağlığı üzerine olan olumsuz etkisini önlemeyi amaçlayan tasarım yaklaşımı olarak ele alınabilir. Bu doğrultuda, çalışmanın da ön plana aldığı üzere, insanların iyileşme sürecinde kökenlerinden gelen yeteneklerinin olduğunu savunarak doğa ile iç içe yaşamının bu yeteneği güçlendirdiğini vurgular. Yapılı çevre tasarımına doğa unsurlarını katmanın iyileşme üzerinde olumlu etkisinin olduğunu savunur. Çalışmanın amacı, bireyin kent kaynaklı stres kaynaklarını belirlemek ve bu doğrultuda uygulanmasını önerdiği salutojenik tasarım kriterlerini ortaya koymaktır. Çalışmada stres kaynakları ile kentlinin nasıl başa çıkabileceği bir tasarım şeması üzerinden aktarılmaktadır. Çalışmanın sonuç kısmında, bütünlük ilkesini desteklemeye ve bireyin genel direnç kaynaklarını kullanma yeteneğini geliştirmeye yönelik yapılan kentsel tasarım ile bireylerin sağlıklı olma durumlarının desteklenebileceği belirtilmektedir.

Anahtar kelimeler: Salutojenik tasarım, iyi-olma, doğaya dayalı tasarım, ekolojik tasarım, kentsel tasarım, kentsel tasarım ve sağlık

Salutogenic Design Proposal For Cities

ABSTRACT

In developed countries, the concept of health includes the protocols developed for the purpose of “maintaining the state of being healthy” and “preventing the disease before it occurs”, as well as the recovery of patients with physiological or psychological disorders. Sustainable health understanding; It requires addressing health physiologically, psychologically, genetically, culturally and environmentally and approaching health in a holistic way. At this point, the aim is to design living spaces that meet the physiological and psychological needs of the patient or patient candidate so that they need less health care. Studies on this subject have shown that preventing people from getting sick and supporting the patient's recovery can be supported by the patient's being intertwined with nature throughout the treatment period. There are many nature-based design models developed on this subject in the literature. The salutogenic approach emphasizes

that the state of being healthy is related to the characteristics of people from their origins and that living in today's complex and remote cities is against human nature. Salutogenic design approach; It can be considered as a design approach that aims to avoid the negative effects of these structures on human health by moving away from the urban components that have a detrimental effect on human health. In this direction, as the study emphasizes, he argues that people have talents that come from their origins in the healing process, emphasizing that living together with nature strengthens this ability. He argues that adding nature elements to the built environment design has a positive effect on recovery.

The aim of the study is to determine the urban stress sources of the individual and to reveal the salutogenic design criteria that he proposes to be applied in this direction. In the study, how the citizen can cope with the sources of stress is conveyed through a design scheme. In the conclusion part of the study, it is stated that the health status of individuals can be supported with an urban design designed to support the principle of integrity and to improve the ability of the individual to use general resistance resources.

Key words: Salutogenic design, well-being, nature-based design, ecological design, urban design, urban design and health

GİRİŞ

Kentler canlı bir organizma gibi sürekli değişir ve büyür. Ancak bu noktada büyüme avantajları ve dezavantajları da beraberinde getirir. Kentin beslenebilmesi için kullanılan alan kentin yayılım alanından çok daha fazladır ve kent üzerinde kurulduğu ve yayıldığı doğal çevreyi tahrip etmektedir. Bu noktada kent bilimciler, sağlıkçılar, eğitimciler, kent plançları, mekân tasarımcıları gibi meslek disiplinleri kentlerde fiziksel ve psikolojik olarak yaşamının nasıl daha kolay, konforlu ve sağlıklı olabileceği üzerine fikirler geliştirmeye başlamışlardır. Bu bağlamda, “sürdürülebilir tasarım, doğaya dayalı tasarım, yeşil dostu tasarım” gibi kavramlar kent ile entegre olarak doğal çevreden beslenen ancak doğal çevreyi sömürmeyen tasarım fikirleri olarak ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmanın ana konusu olan salutojenik tasarım doğaya entegre kentler tasarlayarak kentli insanın sağlıklı ve iyi olma halini sürekli kılmayı hedefleyen bir tasarım çeşididir.

Kentsel tasarım için salutojenik yaklaşım: Salutojeneses, insanların içinde bulunduğumuz dünyayı anlayarak ve eldeki kaynakları kullanarak yaşadıkları süreci açıklar (Antonovsky, 1979, 1996). Salutojeneses terim olarak 1970'lerin sonlarında tıbbi sosyolog Aaron Antonovsky tarafından araştırılmaya başlanmış ve 1979'da yine onun tarafından yazılmış Health, Stress and Coping yayınında açıkça ortaya konmuş bir araştırma modeli ve teorisidir (Ziegler, 2014). Yunanca “sağlık” anlamına gelen “salus” ve “köken” anlamına gelen “genesis” kelimelerinin birleşiminden oluşan salutojeneses “sağlığın kökeni” demektir (The Mystery of Health, 2014). Antonovsky, (1996) tarafından geliştirilen model, bireyin kendi iç ve dış kaynakları yardımıyla sağlığını koruyacağını söylemektedir (Antonovsky, 1996; Bağ, 2017). Antonovsky, II. Dünya Savaşı'nda toplama kampından kurtulan ve menopoza giren İsraili kadınların bu kamplardaki olumsuz şartlara ve ağır strese rağmen nasıl sağlıklı kalabildiklerini merak ederek bu kavramı araştırmaya başlamıştır (Silva ve ark. 2008). Bu noktada hastalığın nedenlerine odaklanmaktansa, sağlığın kaynaklarına odaklanmak daha elverişli bir tutumdur. Böylece, strese karşı sağlıklı kalmanın yolları bulunabilecektir (Acı, 2020). Salutojenik tasarım fiziksel, zihinsel ve sosyal yönde kişinin refahını sağlamayı, geliştirmeyi ve optimal seviyede iyi olmayı sağlamayı hedefler (Karaca, 2018). Bu teorinin bireysel odaktan çıkıp toplumsal ölçüğe alınmasıyla salutojeni kavramının kent yaşamına etkisi araştırılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda salutojenik kent tasarımı, inşa edilmiş çevrelerimizi şekillendirirken, mevcut odağı risk faktörleri ve hastalığın tedavisinden alıp, daha bütüncül bir anlayışa ve daha sağlıklı bir topluma doğru evirmeye ve bu anlamda önleyici bir tutum izlemeye yönlendirir (Dilani, 2015).

Salutojenik tasarım ve doğa: Kent içinde yaşayan insanların genlerinde kodlanmış, atalarından miras aldıkları ve geleceklerine miras olarak bırakacakları özellik; insanların doğa ile iç içe yaşamak zorunda olduğudur. Salutojenik tasarım bu orijinden yola çıkmaktadır ve insanın doğanın bir parçası olduğunu savunmaktadır. Böylece, kent içinde özellikle yapılı çevrenin yarattığı yorucu, bireyi baskı altına alan kalabalığı azaltıp, ilgiyi doğa öğelerinin yer aldığı nefes noktalarına döndürebilecektir.

Salutojenik tasarım ve bütünlük kavramı: Salutojenik tasarım kavramı, altında birçok alt kavram içermektedir. Bütünlük duygusu, bu kavramlardan biridir. Bütünlük kavramı bireyin dünyayı anlamlandırma ve değerlendirmedeki duygusal tepkileri ve stresli olduğu durumlardaki cevap verme kapasitesi ile ilgilidir (Antonovsky, 1979). Birey ya da gruplar, güçlü bir bütünlük hissiyatı ile hastalık veya stres kaynaklarıyla baş edebilirler. Yapılan bir araştırmada insanlar ve çevre arasındaki karşılıklı bağımlılığın önemi vurgulanmıştır. Örneğin yaşam alanları olan konutların içindeki olanaklar yanında konut dışındaki olanaklara erişimindeki bağlantıların kuvvetli olması da bütünlük hissiyatını güçlendirir (Rowles, 1978, 1983, 1993, 2000; Phillips ve ark. 2011; Phillips ve ark. 2013; Woolrych ve ark. 2022).

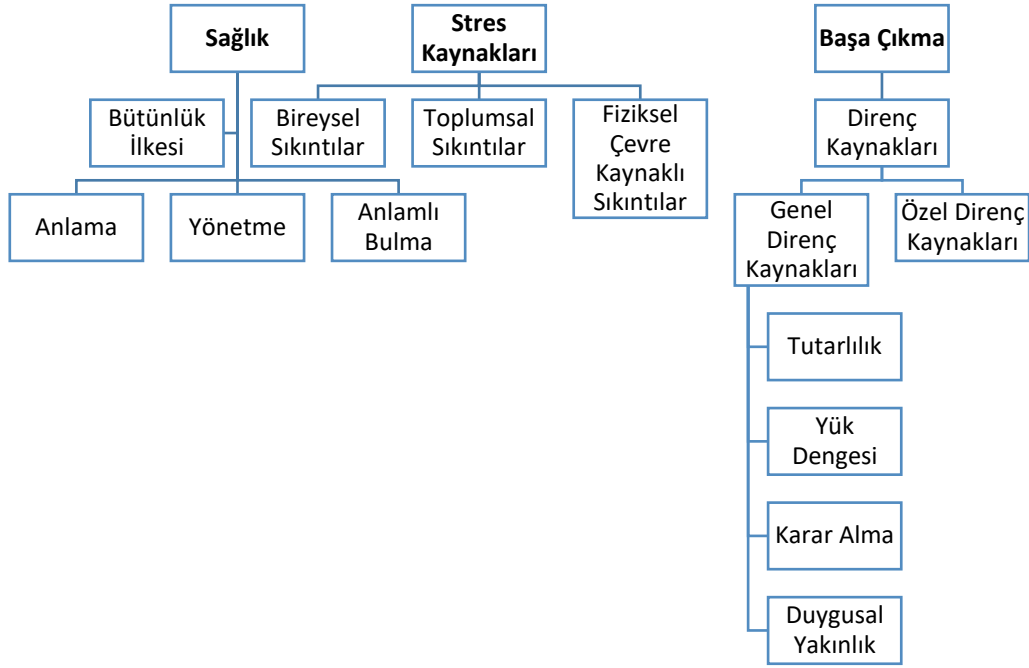
Bütünlük duygusu anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık olmak üzere üç temel bileşenle açıklanmaktadır. **Anlaşılabilirlik** kavramı, çevresel uyarıların birey ya da grup tarafından ne kadar algılanabilir olduğuyla ilgilidir. Bunun için uyarının basit, anlaşılır ve mantıklı, sıralı, tutarlı ve yapılandırılmış olması gerekmektedir (Silva ve ark. 2008). **Yönetilebilirlik** kavramı, bireyin günlük rutindeki olayları yönetebilme yetisidir. Gün içinde gelen farklı taleplerin kişi tarafından belirli bir zaman yönetimi dahilinde karşılanması gerekmektedir. **Anlamlılık** kavramı, bireyin kendi hayatını ne kadar anlamlı gördüğüyle ilgili bir kavramdır (Antonovsky, 1987).

Salutojenik tasarım ve genel direnç kaynakları: Genelleştirilmiş direnç kaynakları, bireyin sağlığını tehdit eden (kaza, sosyal çevrede yaşanan kendinin veya yakınlarının beklenmedik deneyimleri, toplumsal korkular vb.) stresörlere karşı geliştirdiği genel direnç kaynaklarıdır (Antonovsky, 1979). Dolayısıyla genel direnç kaynakları yüksek olan bireyler, destek mekanizmaları kuvvetli çalıştığı için, kendileri ve toplumla ilgili konularda belirleyici rol oynamaktan çekinmezler. Genelleştirilmiş direnç kaynakları gelişmiş bireylerin var olabilmesi veya sayılarının artabilmesi için kentsel mekânların tasarımlarında tehditlerin azaltılması ve bunlarla mücadele yöntemlerini kolaylaştırıcı değişkenlerin kullanılması salutojenik tasarımın gerekliliğidir. Antonovsky, (1979)'nin salutojenik yaklaşımdaki kaynaklara yaptığı vurgu, kentteki çevresel faktörlere, destekleyici çevrelere ve sağlıklı ortamlara dikkati çekmiştir (Eriksson ve Lindström, 2008; Mittelmark ve ark. 2017). Sağlık tesisleri, okullar, işyerleri gibi sağlık ve esenliği geliştirme olanağı olan alanlar ve daha geniş çaptaki kentsel çevreler sağlığı geliştirme ve iyi olma durumunu yükseltme gibi yeteneklere sahiptirler (Dooris ve ark. 2007; Morgan ve Ziglio, 2007). Direnç kaynaklarının gelişimi için her ne kadar genetik faktörlerin etkisi olsa da, en önemli faktör tecrübedir. Salutojenik yaklaşımda Antonovsky, (1979) tarafından bireyin genel direncinin oluşmasına olan katkının “*tutarlılık, yük dengesi ve katılım*” olmak üzere üç temel deneyimle arttığı ileri sürülmüş, sonrasında bu üç temel deneyime Sagy ve Antonovsky, (2000) tarafından “*duygusal yakınlık*” deneyimi eklenmiştir. *Tutarlılık* deneyimi anlaşılabilirlik ilkesi ile devam etmekte (İdan ve ark. 2017), uyarıların açık ve düzenli olması tutarlılığın arttırıcı etkisini yaratmaktadır. *Yük dengesi*, yönetilebilirlik ilkesi ile ilişkilendirilmekte (İdan ve ark. 2017), bireyin mevcut kaynaklar ve istekleri arasındaki dengeyi sağlamasını gerektirmektedir. *Katılım*, bireyin hayatındaki kararlarda yetkisinin kendisinde olduğunun farkında olması ve dolayısıyla bunun hayatını anlamlı kıldığını düşünmesinin sağlanmasıdır (İdan ve ark. 2017). *Duygusal yakınlık deneyimi* ise bireyin bulunduğu aile, sosyal ortam ve topluma karşı aidiyet hissetmesidir. Bu bağ da hayatın anlamlılığı ilkesine destek sağlamaktadır (İdan ve ark. 2017; Acı, 2020'den). Salutojenik kentsel tasarım yaklaşımında insanın direnç kaynaklarını arttırıp sağlıklı olma halini sürdürebilmesi için yapısal çevre parçalarının kent insanına bahsi geçen deneyimleri kazandırması gerekir.

Bu çalışma, salutojenik yaklaşım doğrultusunda şekillendirilecek kentsel tasarım ile birey- toplum bağlantılı sağlığın korunacağını ve iyi olma durumunun destekleneceğini öne sürmektedir. Araştırmada şu sorulara cevap aranacaktır: “Sağlık için gereken bütünlük kavramını sağlamak için kentsel tasarımda yapılması gerekenler nelerdir? Bireyin kentteki stres kaynakları nelerdir? Bu stres kaynaklarıyla başa çıkma noktasında kentsel tasarımın rolü nedir?”

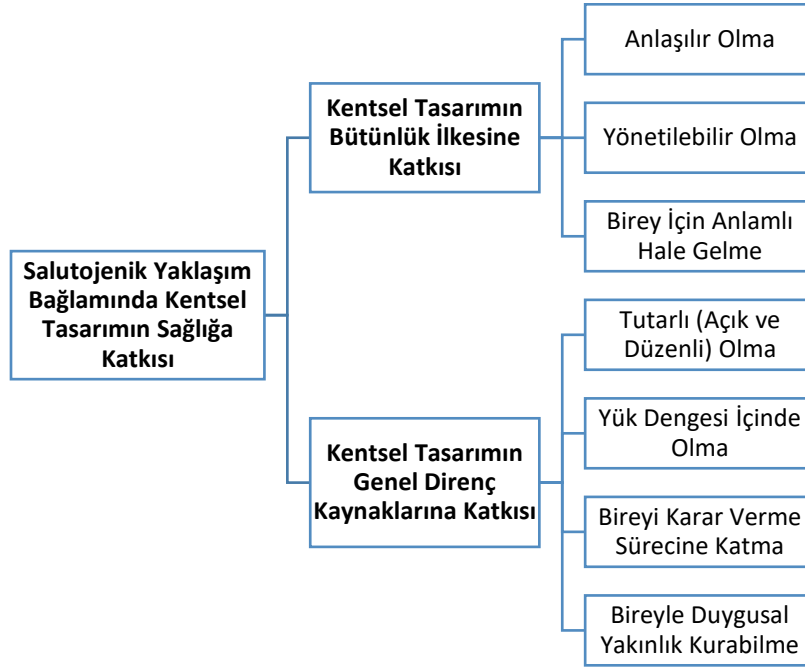
MATERYAL ve METOT

Bu çalışma, literatürden edinilen bilgiler ışığında salutojenik yaklaşımın bileşenlerini temel almıştır. Çalışma, özellikle nüfus artışı sonrası kentlerde artan çevresel problemlerin bireylerde yarattığı stresi azaltmayı ve bireylerin bu stresi yönetebilmek ve bu stresle başa çıkabilmek üzere kendi direnç kaynaklarını devreye sokabilmesi adına kentin yapabileceklerini ortaya koymayı hedeflemektedir. Konuyu genel perspektifte algılayabilmek adına, çalışma kapsamında, Antonovksy, (1979)'nin ve sonrasında İdan ve ark. (2017)'nin oluşturduğu salutojenik yaklaşım esas alınmış, Şekil 1’de görülen “Salutojenik Model Analizi” geliştirilmiştir.



Şekil 1. Salutojenik Model Analizi (Antonovksy, (1979) ve İdan ve ark. (2017)'dan yararlanılarak, yazarlar tarafından geliştirilmiştir).

Şekil 1'deki "Salutojenik Model Analizi" diyagramında sağlık, stres kaynakları ve insanın bu stres kaynaklarıyla başa çıkma yöntemleri olmak üzere üç ana çıkış noktası bulunmaktadır. Bireyin ve çift yönlü ilişkide olduğu toplumun sağlığının korunması için "bütünlük" kavramı şarttır. Çalışmanın giriş bölümünde alt başlıklar halinde de aktarıldığı üzere sağlıkta bütünlüğün sağlanması için bireyin öncelikle uyarandan gelen mesajı anlamayı, yönetmeyi ve anlamlı bulmayı başarması gerekmektedir. Model analizinin ikinci temel noktası olan stres kaynaklarının doğru tanınması da stres ile başa çıkabilmek için önemlidir. Stres kaynakları, bireysel kaynaklı (hastalık, kayıp, maddi sıkıntı, genetik vb.), toplum kaynaklı (kültür, iş çevresi vb.) ve fiziksel çevre kaynaklı (kaynak kirlilikleri, ulaşım, trafik, gürültü, yapı çevre, doğa eksikliği vb.) olarak üç grupta analiz edilmiştir. Modelin üçüncü ana konusu "başa çıkma" konusudur. Çalışmanın bu kısmında modelin ikinci başlığı olan genel stres kaynaklarıyla bireyin nasıl başa çıkacağına yönelik salutojenik yaklaşımın önerdiği direnç kaynakları anlatılmıştır. Genel direnç kaynakları, temel olarak günlük yaşamda kullanılan kaynaklardır. Tutarlılık, yük dengesi, karar alma ve duygusal yakınlık olarak ayrılan bu maddelerin sağlanmasıyla sağlığın bütünlük ilkesine hizmet eden anlama, yönetme ve anlamlı bulma şartlarına da katkı sunulmaktadır. Yapılan salutojenik bazlı model analizine göre çalışma, kentsel tasarım ile çalışma kapsamında ele alınan modeli çakıştırmış, salutojenik tasarım yaklaşımı ile kentsel tasarımın sağlığa katkısını irdelemiştir (Şekil 2). Çalışmada salutojenik yaklaşımın temelde ele aldığı bütünlük ilkesi ve stres kaynaklarına yönelik bireyin oluşturması gereken genel direnç kaynaklarına göre kentsel tasarımın önerebileceği kentsel çözümler çerçeve altına almıştır.



Şekil 2. Salutojenik Model Analizi'ne göre kentsel tasarımın sağlığa katkısı (Yazarlar tarafından geliştirilmiştir).

Şekil 2'de görüldüğü üzere; kentsel tasarım temel olarak bütünlük ilkesini ve bireyin genel direnç kaynaklarını desteklemeye katkı sağlamalıdır. Kentsel tasarımın anlaşılabilirliği, yönetilebilirliği ve bireye anlam ifade edebildiği noktada sağlığın bütünlüğüne destek olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde, yapılan tasarımların tutarlı olması ve yük dengesinin doğru tayin edilmiş olması, tasarım sürecinde ve sonucunda bireyin katkı sunabilir olması ve kentin bireyle duygusal yakınlık kurabilmiş olması o tasarımın kentli sağlığı üzerinde olumlu etkileri olacağını göstermektedir.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Salutojenik yaklaşımda sağlık probleminin tespiti bu problemin niteliğinin ortaya konulmasıyla başlar. Çünkü insan, doğası gereği iyileşme ve yenilenme mekanizması üzerine kurgulanmıştır. Toplum içinde önüne geçilebilecek hastalıkların ve sakatlıkların miktarının ve yoğunlaştığı bölgenin tespiti çok önemlidir. Salutojenik temellere göre geliştirilmiş bir kent tasarımı, sağlık sektöründeki ilerlemeleri, yeni buluşları ve modern tıp uygulamalarının kent içinde yaşayan insana konforlu bir biçimde ulaşmasını sağlamaktadır. Salutojenik tasarımda tüme varan bir tasarım yaklaşımı izlenmelidir. Bireyin bedeniyle başlayan bu yolculuk, yakın çevresi ve diğer bireylerin yakın çevreleriyle birleşerek bütüne, yani kente ulaşmaktadır. Bireyin kendi konutunda başlayan doğa ile olan iletişimi, konut yakını doğa elemanlarıyla devam etmelidir. Salutojenik tasarımda ulaşım aksları insan ile kent parçalarını birbirine bağlayan yeşil ipler gibi düşünülebilir. Ulaşım akslarının insan, yapılı çevre ve yeşil kent parçasını birleştirmekte çok önemli bir yeri vardır. Ulaşım akslarının da yeşil ile desteklenmiş olması bu aksların da kent sağlığının bir parçası olmasını sağlamaktadır.

Salutojenik Model Analizi'ne göre kentsel tasarımın sağlığa katkısı

Kentsel tasarımın bütünlük ilkesine katkısı

Anlaşılır olma: Kentler doğal çevre elemanları, yapılı çevre elemanları ve bunlar arasındaki bağlantıyı sağlayan kent parçalarının bir bütünüdür. Anlaşılması kolay bir kent, içinde yaşayan insanların kent içinde fiziki ya da psikolojik olarak kaybolmasının önüne geçer. Kentte yaşayan insanlar bildikleri, algıladıkları ve kendilerine tanıdık gelen kente kendilerini ait hissederler ve bu kent parçaları içinde huzur bulurlar. Kent blokları arasındaki ulaşım ağının anlaşılır olması da bütünlük ilkesi için önemli bir faktördür.

Yönetilebilir olma: Her kullanıcı grubunun kullanımını kolaylaştıracak mekânsal şartların sağlanması ve yönetilebilir kentsel çevreler oluşturulması gerekmektedir.

Toplumun dezavantajlı grubu olarak sayabileceğimiz yaşlıların, engelli kent kullanıcılarının, hamilelerin ve bebekli kenti kullanırken yakın mesafede, yaya yollarını kullanarak ulaşabilecekleri kent ortak mekânlarına, yeşil alanlara, konfor ve güvenlerini sağlayacak durak noktalarına, rekreasyon alanlarına, kültür merkezlerine, sağlık yapılarına, eğitim yapılarına vb. ihtiyaçları vardır. Bu kent parçalarının kentli tarafından yönetilebilir olması, değişen kentli ihtiyaçlarına göre şekil alabilmesi önemlidir. Çünkü kentli insan bu ihtiyaçlarını her türlü

koşul altında gidermek ister. İnsan ihtiyaçları insan fizyolojik dönemlerine göre değişkenlik gösterebildiği gibi farklı iklimsel koşullar altında da değişebilir. Örneğin ulaşım ağının kente düşen fazla yağış altında ya da doğal afet gibi olağanüstü durumlarda kesintiye uğramadan hizmet vermesi ve kentli insanın ihtiyacını giderebilmesi önemli bir konudur. Yer altı geçitlerinin, köprülerin, kavşakların bu gibi durumlarda ulaşımın kriz noktaları olmalarının önlenmesi gerekmektedir. İnsanlar yaşam alanlarına hâkim olmayı ve bu alanları yönetebilmeyi isterler. Bu nedenle yaşam alanlarının kendi hakimiyetlerinden çıkması durumunda kendilerini rahatsız hisseden ve kalabalık kent merkezlerinde yaşamının yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinden kaçmak isteyen kent sakinleri oturma ve hatta çalışma alanlarını kent dışındaki küçük ölçekli banliyölere taşıyabilmektedirler. Ancak bu durum bir süre sonra bu yeni yerleşim yerlerinin de farklı birer kent merkezi olarak davranmasına sebep olmaktadır. Kısaca bir kargaşa merkezi çözümlenmeden birçok kargaşa merkezi ortaya çıkmaktadır. Doğru bir kentsel planlama bu yeni yerleşim bölgelerinin de yönetilebilir olmasını sürekli kılar.

Anlamli hale gelme: İnsanoglu yaşamını anlam yüklediği maddi ve manevi unsurlarla değerli hale getirir. İnsanın yaşam çevresine yüklediği anlamlar kültürden kültüre değişse de doğal unsurlarla oluşturulmuş çevrelerin insan psikolojik ve fizyolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir (Kaplan, 1995). Günümüzde yaşam kalitesi üzerinde yapılan araştırmalar yüksek refah seviyesi, kaliteli sosyal yaşantı gibi faktörlerin hastalıkları azaltmaya yardımcı olduğunu belirtse de fiziksel çevredeki yeşil alanlara olan erişimin de özellikle aidiyet, güvenlik, toplum ile birey arasındaki bağı artırma konusunda çok önemli bir destek olduğu ve insanın yaşam kalitesini arttırdığı bilinmektedir (Thompson ve ark. 2014). Ancak aidiyet ve güvenlik kavramları kent yaşamının kompleks ve dinamik yapısı içinde yeterince desteklenmemektedir.

Doğa ile iç içe tasarlanmış sosyalleşme alanları ile sadece maddi olanakları iyi olanlara değil her tür maddi koşula hizmet edecek kültür merkezlerinin tasarlanması gerekmektedir. Günün her saati kadın- erkek fark etmeksizin güven içinde kullanılacak yeşil kent parçalarının tasarlanması, kentte yaşayan insanlar için kaçış noktası olacak, kenti anlamli hale getirecek ve stres temelli sağlık sorunlarının önlenmesinde fayda sağlayacaktır.

Kentsel tasarımın genel direnç kaynaklarına katkısı

Tutarlı (açık ve düzenli) olma: Açık ve düzenli tasarlanmış bir kent kentli tarafından rahat algılanır. Tutarlı kentlerde hizmetler kent geneline homojen dağıtılır. Açık ve düzenli tasarlanmış kentlerde eğitim yapıları, sağlık yapıları, iş merkezleri gibi önemli kent bileşenleri yanında kentteki açık ve yeşil alanlar, yeşil kuşaklar, su yüzeyleri gibi doğal alanlar da tüm kentlinin ulaşımına açık durumdadır.

Tutarlı ve düzenli bir kent kentin anlaşılabilir ve yönetilebilir olmasına da fayda sağlar. Düzenli bir kentte kent parçaları arası geçişler insanları rahatsız etmez. Örneğin konut alanları ve sanayi alanlarının birbirinden doğal bariyerler kullanılarak ayrılması kente hem estetik hem de fonksiyonellik katacaktır. Doğal bariyerler ile ayrılmış kent parçaları gerektiğinde hastalığa sahip ya da risk grubunda olan kişilerin yaşadığı bölgeleri tespit etmeyi ve bu bölgelere fiziksel olarak ulaşmayı ya da salgın hastalık gibi durumlarda gerekli bölgeleri kentin kalanından hızlıca ayırabilmeyi de kolaylaştıracaktır.

Yük dengesi içinde olma: Kent içinde yapıların, açık yeşil alanların, meydanların, sağlık yapılarının, eğitim yapılarının dengeli dağılması, kent içindeki yataydaki dolu-boş ilişkisinin doğru kurulması ve düşeydeki yükseklik farklarının belli hesaplamalar dahilinde yapılması dengeli bir kent için çok önemlidir. Örneğin kent içinde veya çeperinde bazı alanların gecekondulaşmaya izin verilerek çöküntü alanı haline dönüştürülmesi ya da kent içinde yükseklik farklarından doğacak havalanma ve güneşlenme haklarının ihlali buralarda yaşayan kentli insanın hem fizyolojik hem psikolojik sağlığını etkileyecektir. Kentin içinde bulunduğu iklimsel verilerin tasarımlara dahil edilmesi de kentin içinde bulunduğu doğası ile dengede olmasını sağlayacaktır. Kentin iklimsel olarak insan konforunu sıkıntıya sokan, insanlar için yaşamsal yük oluşturan dönemleri iklim temelli tasarlanmış yapılar çevre ile hafifletilebilir.

Yük dengesi sağlanmamış kentlerde ulaşım ağlarının özellikle yoğun trafik saatlerinde ve birbirine uzak mesafelerde yetersiz yerel hizmet almaya (özellikle yağışlı günlerde), uzun çalışma saatlerinin oluşmasına, trafikte vakit kaybetmeye neden olarak kent yoğunluğundan yorulan sürücü dikkatsizliği ile birçok kazanın oluşmasına sebep olduğu gözlemlenen bir gerçektir. Bu durum insan sağlığını olumsuz etkileyen bir diğer ulaşım sorunudur. Doğaya uyumlu yol güzergâhları, yeşil yaşam alanları, yeşil iş alanları tasarlayarak insanların kazalardan mümkün olduğunca uzak tutulması sağlanabilir.

Bireyi karar verme sürecine katma: Kentler içinde yaşayan insanlarla anlamlıdır. İnsanın hayatta kalmak ve mutlu olmak için verdiği savaş onun yaşadığı fiziksel, sosyal ve kültürel çevresini şekillendirme arzusunu her zaman canlı tutar. Bu bağlamda insanın yaşam çevresini iyileştirme çabası desteklenmelidir. Kentte yaşayan farklı yaş ve cinsiyete sahip bireyler ile engelli bireyler kentten farklı isteklerde bulunur. Kent direkt ya da dolaylı olarak kentli insanın bu isteklerini mümkün olduğunca yerine getirmelidir. Örneğin; gençlerin özellikle ergenlik döneminde baş gösterebilecek olan psikolojik sorunlarının önüne geçebilmek için, grup halinde

eğlenebilecekleri, enerji atabilecekleri fiziksel aktivite merkezlerinin yapılması, bisiklet yolları, sinema, tiyatro, spor alanları, rekreatif toplanma merkezleri, açık alan sahneleri gibi sosyalleşebilecekleri ve doğa ile iç içe olabilecekleri kent parçalarının yapılması ve bunların kısa mesafelerde tekrarlanması önemli bir konudur. Bu alanlarda yapılan rekreatif çalışmalarda gençlerin aktif katılımı, onlara kentin geleceği için önemli bir rol üstlendiklerini hatırlatacaktır. Yaşlılar, engelliler, çocuklar vb. özel grupların kendi yaşam çevrelerini tasarlayabilme özgürlüklerinin olması, tasarım sürecine katıldıkları alanlarla ve giderek kent ile daha sıkı bir bağ kurmalarına sebep olacaktır.

Duygusal yakınlık kurabilme: Kentte yaşayan bireylerin kent ile duygusal yakınlık kurabilmesi kentin bireyin birçok değişkene bağlı olan gereksinimlerini karşılayabilme yeteneğine bağlıdır. Kent içinde bireylerin gereksinimleri kültüre, yaşa, cinsiyete, eğitime vb. göre farklılık gösterir. Örneğin, yaşlı kentli ile çocuk kentlinin kentten beklentileri farklı olacaktır. Yaşlı kentli kentten huzur, sakinlik, saygı, kolay ulaşım, ekonomik yaşam koşulları gibi özellikler beklerken çocuk kentlilerin kentten beklentileri macera, heyecan, hareketli yaşam gibi özellikler olacaktır. Örneğin çocuk kentlilerin (0- 14 yaş) ve ailelerinin güvenli ve ücretsiz kullanımına açık, yaz-kış hava şartlarından etkilenmeden kullanılabilir oyun ve dinlenme parklarının varlığı hem çocukların enerjilerini atmalarını sağlayacak hem de kent kaosuyla uğraşmak zorunda olan aileleri psikolojik olarak rahatlatacaktır. Böylece hem ebeveynler hem de çocuklar kendilerini mutlu eden bu ortam ile duygusal yakınlık kuracaktır. Benzer şekilde kentsel tasarımın bireyle kuracağı duygusal yakınlık, özellikle genç bireylerin kötü alışkanlıklar edinmelerinin de önüne geçilmesinde yardımcı olabilir. Özellikle var olan doğanın getirdiği olanaklar, genç bireylerin günlük rutinlerine entegre edilebilirse, gençlerin odakları bu yöne çevrilerek, kötü alışkanlıklar edinmeleri engellenebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Kentte yaşayan insanların sağlığı sadece bireyi değil toplumun genelini ilgilendiren bir konudur. Dolayısıyla hastalığı olmadan önleme, sağlığı sürekli kılma bireyin değil toplumun tümünün sağlıklı olması ile mümkündür. Salutojenik kent tasarımı kent bileşenlerini ve kentte yaşayan insanları doğanın herhangi bir parçası olarak kabul ettiği için insanları eşitleyen doğaya entegre olabilecek kent parçalarını kent tasarımına dahil etmektedir. İnsanın çok yönlü gereksinimleri vardır ve bu gereksinimler insandan insana değiştiği gibi aynı insanın farklı dönemlerinde de farklılık gösterebilir. Ayrıca kent içinde farklı bölgelerde yaşayan insanların yaşadıkları bölgeye göre de ihtiyaçları farklılaşabilir. Bu ihtiyaçların eksik giderilmesi, genetik faktörler, kazalar ya da insanların bozuk yaşam şekilleri çeşitli hastalıkların oluşmasına sebep olur. Bu hastalıklar kent içinde farklı dağılımlar gösterebilir. Kent içinde insanların yaşam şekline ve yaşam alanına bağlı hastalıkların görülme sıklığı azımsanamayacak kadar çoktur. Elbette bu hastalıklara tamamen kent hayatı sebep oluyor demek yanlıştır ancak bazı hastalıklar için kentlerin uygun zemini hazırladığı ve mevcut hastalığın ilerlemesine yardımcı olduğunu söylemek yanlıştır. Bu açıdan salutojenik kent tasarımında tüm bu gereksinimlerin ve özel isteklerin karşılanması amacıyla kabul edilebilir ve uygulanabilir çözümlere ulaşabilmek için doğaya dayalı tasarımlar merkeze alınır. Bu noktada multidisipliner çalışma çok önemlidir. Kentin insan sağlığını bozmaması için planlılar, tasarımcılar, politika aktörleri, yerel yönetimler, konu üzerinde çalışan bilim adamları, sağlık çalışanları ve kentli insanın ortak bir platformda çalışma olanağını bulması gerekmektedir. Salutojenik kentsel tasarıma göre bu disiplinlerce tasarlanacak olan konutlar, konutların yakın çevreleri, yollar, meydanlar, tüm kamu, kurum ve kuruluş binaları, açık-yeşil alanlar, su yüzeyleri kısaca kenti oluşturan her bileşen aynı zamanda doğanın da bir parçası olacaktır ve eğer bu kent bileşenleri doğa ile entegre olmayı başarabilirse kentin önemli bir bileşeni olan insanın sağlıklı olma halinin devamlılığı desteklenecektir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti: Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

KAYNAKLAR

Acı, Ö. S. 2020. *Şizofreni tanılı bireylerde salutojenik yaklaşım temelli görüşmenin bütünlük duygusu ve psikolojik dayanıklılığa etkisi*. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.

Antonovsky, A. 1979. *Health, Stress, and Coping*. Jossey-Bass Inc., San Francisco, 255.

Antonovsky, A. 1987. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass, San Francisco. 218.

- Antonovsky, A. 1996. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promot International*, 11 (1), 11-18.
- Bag, B. 2017. Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinde salutogenez modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (3): 284-300.
- Dilani, A. 2015. Eco-design salutogenic outcome creating healthy environments. *World Health Design*, 18-35.
- Dooris, M., Poland, B., Kolbe, L., Leeuw, E. D., McCall, D. S. ve Wharf-Higgins, J. 2007. Healthy settings. Alınmıştır: *Global perspectives on health promotion effectiveness* (ed)mcqueen, D. V. ve Jones, M. C., Springer, New York, 327-352.
- Eriksson, M. ve Lindström, B. 2008. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International*, 23 (2), 190–199.
- Idan, O., Eriksson, M. ve Al-Yagon, M. 2017. The Salutogenic model: The role of generalized resistance resources. “Alınmıştır: *The Handbook of Salutogenesis* (ed) Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindstrom B vd. Cham (CH): Springer, New York, 57-68.
- Karaca, E. 2018. Salutogenic approach for designing restorative environments. *The Journal of Academic Social Sciences*, 6 (67), 116-131.
- Kaplan, R. 1995. Informational issues: a perspective on human needs and inclinations. In G. A. Bradley (Ed.) *Urban forest landscapes: Integrating multidisciplinary perspectives*. Seattle: University of Washington Press., 60-71.
- Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Georg F. B., Pelikan, J. M., Lindström, B. ve Espnes, G. A., 2017. *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, New York. 634.
- Morgan, A. ve Ziglio, E. 2007. Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *Promotion and Education*, 14 (2), 17–22.
- Phillips, J., Walford, N. ve Hockey, A. 2011. How do unfamiliar environments convey meaning to older people? Urban dimensions of placelessness and attachment. *International Journal of Ageing and Later Life*, 6(2), 73-102.
- Phillips, J., Walford, N., Hockey, A., Foreman, N. ve Lewis, M. 2013. Older people and outdoor environments: pedestrian anxieties and barriers in the use of familiar and unfamiliar spaces. *Geoforum*, 47: 113-124.
- Rowles, G. D. 1978. *Prisoners of Space? Exploring the Geographical Experience of Older People*. Westview Press, Boulder, USA, 216.
- Rowles, G. D. 1983. Place and personal identity in old age: Observations from Appalachia. *Journal of Environmental Psychology*, 3(4), 299–313.
- Rowles, G. D. 1993. Evolving images of place in aging and ‘aging in place’. *Generations*, 17(2), 65-70.
- Rowles, G. D. 2000. Habituation and being in place. *The Occupational Therapy Journal of Research*, 20 (1), 52-67.
- Sagy, S. ve Antonovsky, H. 2000. The development of the sense of coherence: Aretrospective study of early life experiences in the family. *International Journal of Aging & Human Development*, 51: 155-166.
- Woolrych, R., Sixsmith, J., Duvvuru, J., Portella, A., Fang, M. L., Menezes, D., Henderson, J., Fisher, J. ve Lawthom, R. 2022. Cross-national perspectives on aging and place: Implications for agefriendly cities and communities. *The Gerontologist*, 62(1), 119-129.
- Silva, A. N. D., Mendonça, M. H. M. D. ve Vettore, M. V. 2008. A salutogenic approach to oral health promotion. *Cadernos de Saude Publica*, 24 (4), 521-530.
- The Mystery of Health. 2014. www.HealthLetter.MayoClinic.com’ dan erişildi. Erişim tarihi: 13.12.2022.
- Thompson, C. W., Aspinall, P. ve Roe, J. 2014. Access to green space in disadvantaged urban communities: evidence of salutogenic effects based on biomarker and self-report measures of wellbeing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 153: 10-22.
- Ziegler, E. 2014. Application of a Salutogenic Design Model to the Architecture of Low-Income Housing. (Master), University of British Columbia, The Faculty of Graduate and Postdoctoral Studies, Vancouver.