



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**PEYZAJ MİMARLIĞI ANABİLİM DALI**  
**PEYZAJ MİMARLIĞI PROGRAMI**  
**PEYZAJ MİMARLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**DERS BİLGİ FORMU**

Dersin Adı	Ruh ve Beden Sağlığı Açısından Yeşil Alanlar								
Ders Kodu	ZPM523			Ders Düzeyi			Yüksek Lisans		
AKTS Kredi	8	İş Yüğü	200 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Yeşil alanın tanımı ve çeşitleri; Diathesis-stress modeli ve stres, anksiyete ve depresyon ilişkisi; Attention Restoration Theory ve Psycho-evolutionary Theory; yeşil alanların insan genel sağlığı üzerindeki etkileri; yeşil alanların psikolojik etkileri; yeşil alanların restoratif etkileri; yeşil alan ziyaretinin insan üzerindeki etkileri; yeşil alan miktarının fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan insan üzerindeki etkileri; yeşil alanları izlemenin insan üzerindeki etkileri; yeşil alanlarda egzersiz yapmanın insan sağlığı üzerindeki etkileri; yeşil alanların çocuklar ve yaşlılar üzerindeki etkileri hakkında bilgi ve beceri kazandırmak.								
Özet İçeriği	Yeşil alanın tanımı ve çeşitleri; Diathesis-stress modeli ve stres, anksiyete ve depresyon ilişkisi; Attention Restoration Theory ve Psycho-evolutionary Theory; yeşil alanların insan genel sağlığı üzerindeki etkileri; yeşil alanların psikolojik etkileri; yeşil alanların restoratif etkileri; yeşil alan ziyaretinin insan üzerindeki etkileri; yeşil alan miktarının fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan insan üzerindeki etkileri; yeşil alanları izlemenin insan üzerindeki etkileri; yeşil alanlarda egzersiz yapmanın insan sağlığı üzerindeki etkileri; yeşil alanların çocuklar ve yaşlılar üzerindeki etkileri.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Dr. Öğr. Üyesi Abdullah AKPINAR								

#### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	30
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	40
Ödev	2	30

#### Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Akpınar, A., 2013. Assessing the associations among green space type, structure, general mental health and general health employing the BRFS and the US national land cover data, Doktora Tezi, Pullman: Washington State University. v
2	Astell-Burt, T., Feng, X., & Kolt, G. (2013). Mental health benefits of neighbourhood green space are stronger among physically active adults in middle-to-older age: Evidence from 260,061 Australians. Preventive Medicine, 57, 601-606
3	Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. Environmental Science & Technology, 44, 3947-3955.
4	Berman, M. G., Ethan, K., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., . . . Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. Journal of Affective Disorders, 140, 300-305.
5	Beyer, K. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F., & Malecki, K. (2014). Exposure to neighborhood green space and mental health: Evidence from the survey of the health of Wisconsin. Int. J. Environ. Res. Public Health, 11, 3453-3472.
6	de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Preeuwenberg, P. S. (2003). Natural environments- healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. Environment and Planning A., 35(10), 1717-1731.
7	Hartig, T., & Staats, H. (2006). The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. Journal of Environmental Psychology, 26, 215-226.
8	Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The Experience of nature: A psychological perspective. New York: Cambridge University Press.
9	Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, 15, 169-182.
10	Laforteza, R., Carrus, G., Sanesi, G., & Davies, C. (2009). Benefits and well-being perceived by people visiting green spaces in periods of heat stress. Urban Forestry & Urban Greening, 8, 97-108.
11	Maas, J., van Dillen, S., Verheij, R., & Groenewegen, P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. Health & Place, 15, 586-595.
12	McCaffrey, R. (2007). The effect of healing gardens and art therapy on older adults with mild to moderate depression. Holistic Nursing Practice, 21(2), 79-84.
13	Mitchell, R., & Popham, F. (2007). Evidence based public health policy and practice: Greenspace, urbanity and health relationships in England. Journal of Epidemiology and Community Health, 61(8), 681-683.
14	Monroe, S. M., & Simons, D. A. (1991). Diathesis-Stress Theories in the Context of Life Stress Research: Implications for the Depressive Disorders. Psychological Bulletin, 110(3), 406-425.
15	Roe, J., & Aspinall, P. (2011). The restorative benefits of walking in urban and rural settings in adults with good and poor mental health. Health & Place, 17, 103-113.



16	Sapolsky, R. M. (2004). Why zebras don't get ulcers? New York: Henry Holt and Company.
17	Stigsdotter, U. A. (2004). A garden at your workplace may reduce stress. Design and Health, 147-157.
18	Taylor, A., & Kuo, F. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. JAD, 12, 402-409.
19	Ulrich, R. S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. Landscape Research, 4(1), 17-23.
20	Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. American Association for the Advancement of Science, 224(4647), 420-421.
21	Ulrich, R. S., & Simons, R. F. (1986). Recovery from Stress during Exposure to Everyday Outdoor Environments. Costs of Not Knowing proceedings of the seventeenth annual conference of the environmental design research association, 115-122.
22	Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. Environment and Behavior, 35 (3), 311-330.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Dersin tanıtımı, kapsamı, işleyişi hakkında genel bilgilendirme
2	Teorik	Yeşil alanın tanımı ve çeşitleri
3	Teorik	Diathesis-stress modeli
4	Teorik	Stres, anksiyete ve depresyon ilişkisi
5	Teorik	Attention Restoration Theory
6	Teorik	Psycho-evolutionary Theory
7	Teorik	Yeşil alanların insan genel sağlığı üzerindeki etkileri
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Yeşil alanların psikolojik etkileri
10	Teorik	Yeşil alanların restoratif etkileri
11	Teorik	Yeşil alan ziyaretinin insan üzerindeki etkileri
12	Teorik	Yeşil alan miktarının fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan insan üzerindeki etkileri
13	Teorik	Yeşil alanları izlemenin insan üzerindeki etkileri
14	Teorik	Yeşil alanlarda egzersiz yapmanın insan sağlığı üzerindeki etkileri
15	Teorik	Yeşil alanların çocuklar ve yaşlılar üzerindeki etkileri
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl Sınavı

#### Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	10	2	168
Ödev	2	4	1	10
Ara Sınav	1	9	1	10
Dönem Sonu Sınavı	1	11	1	12
Toplam İş Yükü (Saat)				200
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				8

\*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Yeşil alan tanımını ve çeşitlerini kavrama,
2	Diathesis-stress modeli ve stres, anksiyete ve depresyon ilişkisini kavrama,
3	Attention Restoration Theory ve Psycho-evolutionary Theory'i kavrama
4	Algısal restorasyon ölçeğini kavrama
5	Yeşil alanların insan ruh ve beden sağlığı üzerindeki psikolojik, restoratif ve fiziksel etkilerini kavrama
6	Yeşil alanların çocuklar ve yaşlılar üzerindeki etkilerini kavrama.

#### Program Çıktıları (Peyzaj Mimarlığı Yüksek Lisans Programı)

1	Lisans eğitiminde sahip olduğu bilgi ve becerilerini geliştirme yeteneği kazanır
2	Bilgi kaynaklarına ulaşma ve literatürü izleyebilme becerisi kazanır
3	Alanıyla ilgili sorunların çözümüne yönelik proje hazırlama ve yazabilme bilgi ve deneyimi kazanır
4	Araştırmayı yürütebilme, elde edilen verileri analiz edebilme, bilimsel olarak değerlendirerek yorumlayabilme ve rapor/tez haline getirebilme becerisi kazanır
5	Mesleki etik ve sorumluluk bilinci kazanır



**Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek**

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6
PÇ1	4	4	4	4	4	4
PÇ2	4	4	4	4	4	4
PÇ3	4	3	3	3	3	3
PÇ4	3	3	3	3	3	3

