

44 HASTANE BAHÇELERİNİN ÖNEMİ VE TASARIM ÖZELLİKLERİ

Doç. Dr. Sima Pouya

"Eğer rengârenk gökkuşağını görebilmek istiyorsan,
evvela yağmurda ıslanmalısın."

Giriş

İnsan, bulunduğu alanda kendini huzurda hissetmediğinde orada kalmak istemeyecek; kişilerin mekânda yapacakları ve performansı azalacaktır. Mekânda rahatlamayı sağlayan ve duyusal uyarımı uyandıran elemanlar; sanat çalışmaları (heykel, oturma duvarları vb.), akustik deneyimler (müzik, su, yaprak sesi), su akışı, doğal ışık, kullanılan malzeme, bitkiler ve yeşil alan, hayvanlar, temiz hava, güneş ışığı ve rüzgârı hissetme, doğal ve yapay elemanların oluşturduğu kapalılık hissi gibi elemanlar olmuştur. Bahçeler; güneş ışığını hissettirmesi, ağaçları ve çiçekleri seyretme imkânı sağlaması, su ve kuş seslerini dinletebilmesi, bahçeyi süsleyen bahçe bileşenlerini fark ettirmesi gibi özellikleriyle kullanıcılar üzerinde iyileştirici ve tedavi edici etkiler bırakabilir.

Son senelerde insanların fiziksel ve ruhsal iyileşmelerini sağlayan tasarımlar ön plana çıkmış; bu çalışmalar "iyileştirme bahçeleri" kavramını ortaya çıkarmıştır. İyileştirme bahçeleri daha çok farklı hasta bireylerini ele alarak rehabilitasyon merkezleri, psikiyatri merkezleri, toplum ruh sağlığı merkezleri, bakım evleri vb. sağlık kurumlarının çevresinde uygulanmaya başlanmıştır. İyileşme terimi geniş kapsamlı bir terim olup sadece bir hastalıktan kurtulup sağlığa kavuşma anlamına gelmemektedir; aynı zamanda fiziksel iyileşmenin yanında ruhsal ve mental iyileşmeyi de kapsamaktadır. Doğal alanların kullanıcılar üzerindeki stresi azalttığı ve ruhsal durumlarını pozitif yönde etkilediği kanıtlanmıştır. Bir bahçenin iyileştirici olması için o alanın bireyler üzerinde tedavi edici etkilerinin olması şarttır. Bu etkiler; kullanıcılarda stresin azaltılması, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, dinlendirme, sıkılmayı engelleme, rahat ettirme, ilişki kurmayı sağlama ve eğlendirme olarak sıralanabilir. Genellikle hastane ve klinik binalarında cerrahi müdahale, ilaçlar ve uzmanların desteği ile oluşan iyileşme; bahçe ve doğal alanlarda hasta ve doğal çevre arasındaki direkt etkileşimle ortaya çıkacaktır. Bahçe, sadece "içinde bulunulan" yerdir ve tıbbi uzman doktorların müdahaleleri olmadan iyileştirici olabilir.

Tarihçesi

Doğal alanların psikolojik olarak iyileşmede etkili olduğu ve kent yaşamının stresini azalttığı düşüncesi kentleşmenin ilk dönemlerinde ortaya çıkmıştır. Kent yaşamının strese sebep olduğunu 100 yıl önce ünlü Amerikan peyzaj mimarı Frederick Law Olmsted açıklamış ve doğal alanlarda bulunmanın ve zaman geçirmenin stres azalmasında etkili olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca 19. yy. İngiltere'sinin şehir parkları, Viktorya Dönemi reformistleri tarafından insanların sağlığı için yapılmıştır. "Bahçe Şehirleri Hareketi"nin *(The Garden City Movement)* temeli de doğanın insanlar üzerindeki rahatlatıcı etkisi üzerine dayanmaktadır.

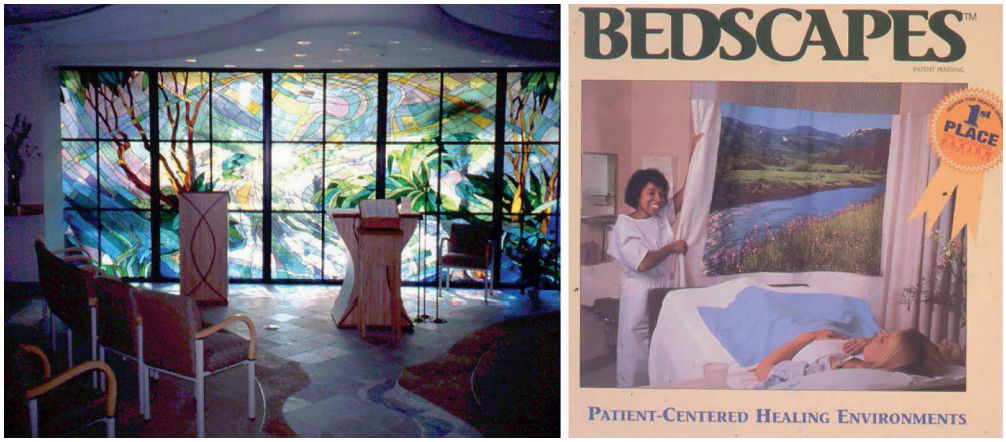
Bahçe terapisi (hortikültürel terapi) hastane bahçelerinde kullanılan terapi stratejilerden birisi olup bahçe ve bitkilerle uğraşmanın tedavi edici rolünü çalışan profesyonel insanlar tarafından (peyzaj mimarları) ortaya konmuştur. Bahçe terapisi hastaneler; ilaç bağımlıları tedavi merkezleri, özürlülere yönelik okullar gibi çok geniş bir alanda uygulanmaya başlanmıştır. Yıllarca insanoğlu iyileşmek için doğayı bir yöntem olarak kullanmıştır. Hastane bahçelerinin tarihi, açık ve yeşil alanların kullanımı ile başlamış ve ilk kullanılan açık alan MÖ 10.000 yılında kullanılmıştır. Bugün devamlılığını sürdüren hastane bahçeleri aslında hem antik hem de modern dönemde de birçok farklı meslekler tarafından kullanılmıştır. Kentleşme ile birlikte hastane bahçeleri de kentsel alanlara ve yaşam alanlarına yakınlaşmıştır. Hastane bahçelerini ve farklı rehabilitasyon merkezlerinde, yaşlı bakım evlerinde ve engellilerin tedavisi için kullanılan bahçeleri kapsayan iyileştirme bahçeleri özellikle orta çağda önemli bir yere sahip olmuştur. Batı'da ilk hastane bahçeleri, manastır bahçelerinde yapılmıştır. Bunun sebebi ise 14-15. yy.larda kiliselerin yönetimlerde ve toplumun sosyal hayatında önemli yerde olması olmuştur. Bu dönemlerde, manastır bahçeleri ruhsal ve fiziksel hastalığı olanların iyileşmeleri için kullanılmıştır. İyileştirme bahçeleri ve açık alanlar 17-18. yy.larda tıp biliminde elde edilen gelişmeler sayesinde tekrar gündeme gelmeyi başarmıştır. 19. yy.da hastanelerin tasarımında açık alanların planlanması yapılmış ve bunun nedeni hastaların güneş ışığından faydalanabilmesi ve doğal alanlarda yürüyebilmeleri olmuştur. Orta Çağ manastır hastaneleri başta olmak üzere 17-18. yy.lardaki merkez kent hastaneleri, akıl hastaneleri ve 19-20. yy.lardaki senatoryumlara kadar birçok sağlık kuruluşunda yeşil alanlar, güneş ışığı ve temiz hava sağlığın kaynağı olarak kabul edilmiştir. Ancak 1950-1990 yılları arasında teknolojinin gelişmesi ve insan yaşamına girmesi ile birlikte özellikle Batı'da bu bahçelerin eski değerinin yok olmasına yol açmıştır.

20-21. yy. tarihte önemli değişikliklerin ortaya çıktığı bir dönem olmuştur. Gelişen teknoloji ile birlikte sağlık konusunda da çeşitli yöntemler gelişmiştir. Büyük hastaneler ve yüksek binalar bahçelerin yerini almaya başlamıştır. 20. yy. başlarında doğanın iyileştirici yönü zihinlerden silinmiştir.

Teknolojinin meydana getirdiği yenilikler ile birlikte bireylerin doğaya olan ihtiyacının kalmadığını düşünülmüş, fakat terapi yöntemlerinin eksiklikleri, kimyasal kullanımının artması gibi durumlarla karşı karşıya kalınmıştır. Bu durum doğanın parçası olan insanın, doğaya olan özlem ve ihtiyacını artırmıştır. Günümüzde ise kentleşmenin artması ile doğaya

dönüş hızlanmış, insanlar faaliyetlerini doğal alanlarda yapmaya başlamış ve doğadan şifa bulma güveni tekrar artmaya başlamıştır.

Yüksek katlı hastane binalarının yapılması, klima kullanımı, dış mekân terasları ve balkonların kaybolması, açık alanların arabalar ve otoparklar için kullanılması, iç mekânların tamamıyla kullanılabilirlik esasına göre planlanması; hastalar, ziyaretçiler ve personelin daha fazla stres altında kalmasına neden olmuştur. 1990 yılından itibaren bu yönelimin tersine Amerika'da "hasta merkezli tedavi" adı altında yeni bir uygulama başlamıştır (Resim 1-4). Hastanelerde bu uygulamanın ardından artan rekabet ortamı, yüksek katlı hastane binalarından uzaklaşmayı sağlamıştır. Tüm bunların üzerine bilim insanlarının yaptığı çalışmalar doğrultusunda doğanın insan üzerindeki iyileştirici etkisi önemli ölçüde kanıtlanmıştır.



Resim 1. Hasta Merkezli Sağlık Kurumları *(Scripps Mercy Hospital, San Diego, California)*

Daha sonra bu bahçeler hobi bahçesi görevini sürdürmüşlerdir. Bunlardan bir örneği İngiltere'deki Mary Marlborough Lodge'deki terapi bahçesi olmuştur. Bu alan ilk başta tekerlekli sandalye kullanan çocukların rahatlamaları için kullanmış daha sonra hobi alanı olarak kullanılmaya başlamıştır. Bahçe terapisi 1980'lı yıllarda tıp biliminde bilinmiş ve doğal alanlarda birtakım tedavi edici faaliyetler yapılmaya başlamıştır. Doğal alanların iyileştirici özelliği bu dönemlerde daha fazla fark edilmiş ve bahçenin bu anlamada kullanılması yaygınlaşmıştır. Araştırmacılar doğal alanlarda zaman geçirmenin insanlar üzerinde rahatlatıcı etkisini ortaya koymuşlardır. Londra civarında oturan, 2. Dünya Savaşı'ndaki bombalar ve patlamalar yüzünden travma geçiren aileler için Lady Allen, benzer hizmetler sunmak amacıyla doğayı iyileştirici bir alan olarak kullanmıştır. Özel ihtiyaçları olan bireylerin sağlığını iyileştirmek için 1970'lerin başında Londra'da oyun profesyonellerinin çabasıyla ve Engelli Macera Oyun Yeri Derneğinin kurulmasıyla bu çalışma devam etmiştir. Benzer bir durum at biniciliği aktivitesini içerin çiftlikleri etkilemiş ve böylece, çiftliklerin çoğu terapi olarak hizmet vermeye başlamıştır.

Lindheim'in 1972 yılında yayımladığı bir çalışmada hastane bahçelerinin hasta çocukların üzerindeki olumlu etkilerine vurgu yapmış ve bu alanların çocukların gelişme ve iyileşmelerinde

önemli bir yere sahip olduğunu hatırlatmıştır. Olds ve Daniel (1987), çocuk hastaneleri için tasarım rehberi hazırlamıştır ve çocuklar için oyunlarının, açık alan faaliyetlerinin ve doğa deneyimlerinin önemini açıklamışlardır.

Daha sonra, Shepley (1998), yazısında sağlık hizmetlerini eleştirip ve çocuklar ve aileler için yeterince hizmet sunmadığını ve çocukların dışarıdaki oyun alanlarından yararlanmadığını söylemiş ve "iyileştirme faaliyeti" olarak açıkladığı oyunun olumlu etkilerini açıklamıştır.

Doğal çevrenin önemi, Roger Ulrich'in yaptığı araştırmalarda; 1979'da *Visual Landscapes and Psychological Well Being* (Görsel Peyzaj ve Psikoloji İyileşme), 1981'de *Natural Versus Urban Scenes* (Kentsel ve Doğal Peyzajlar), 1984'te *View through a Window May Influence Recovery from Surgery* (Ameliyat İyileşmeyi Etkileyen Pencere Görünümü) vb. yayınlar ile anlaşılabilmektedir. Ulrich, ek olarak 1991, 1992, 1999 ve 2002 yıllarında yaptığı çalışmalarla önemli katkılar sağlamıştır. Urich'e göre doğayı izlemek veya doğanın içinde olmak fizyolojik ve psikolojik açıdan olumlu değişikliklere neden olur; beden/zihin, denge durumunu iyileştirip ve sağlık durumuna katkıda bulunur. Bu çalışmaları Kaplan ve Kaplan'ın 1989'da *The Experience of Nature. A Psychological Perspective* (Doğanın Deneyimi. Psikolojik Bir Bakış Açısı), 2001'de *The Nature of The View from Home Psychological Benefits* (Evden Manzaranın Doğası ve Psikolojik Faydaları), 1998'de *With People in Mind* (Akıllardaki İnsanlarla) vb. yayınları desteklemiştir.

Marcus ve Barnes'in 1995'te yayımladığı *Gardens in Healthcare Facilities: Uses, Therapeutic Benefits and Design Recommendations* (Sağlık Tesislerinde Bahçeler: Kullanımlar, Terapötik Faydalar ve Tasarım Önerileri) ile 1999'da yayımladığı *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* (İyileştirme Bahçeleri: Terapötik Faydalar ve Tasarım Önerileri) kitaplarıyla bu alanda yapılacak olan çalışmaların temelini oluşturmuştur. Yazarlar yayımlarında hastane bahçelerini farklı yaklaşımlarla ele alarak farklı bakış açıları kazandırmışlardır. Bu yıllarda hastane personeli, kullanılabilir açık alanlar için çalışmaya başladılar, peyzaj mimarı ile bahçecilik terapisti beraber çalışarak hastanedeki donuk, işe yaramaz alanı fizik tedavi, konuşma ve bahçecilik terapisi için canlı bahçeye dönüştürdüler.

1994 yılında ABD'de hastane dış mekânının ilk kullanım sonrası değerlendirme çalışması ve San Francisco Körfezi'ndeki dört hastane bahçesinin görsel analizi, davranış haritalaması ve görüşmeleri yapıldı. Marcus'un yaptığı bu araştırmada ilk sistematik kullanım sonrası değerlendirme yönteminin olduğu ve daha sonraki çalışmalara da temel oluşturduğu söylemektedir. Böylelikle, hastane bahçelerinin stres ve endişenin azalmasına neden olduğu ve vücuttaki bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği gerçeği ortaya çıkmıştır.

Alternatif ve bütünleyici tedaviye olan ilginin artması, hastanelerin fiziksel olarak fonksiyonel ve hasta merkezli; psikolojik olarak ise destekleyici olması gerekliliğinin fark edilmesi; gürültü, sıcaklık, ışık vb. çevresel faktörlerin hastanın sağlık sonuçlarına olan etkisinin kanıtlanması gibi etkenler iyileştirme bahçelerine olan önemi artırmıştır. 2000'li yıllara doğru ev ve hastanelerde iyileştirme alanları yaratmak adına dış mekân tasarımlarına ilişkin kitaplar yayımlanmaya başlamış, ASLA (Amerikan Peyzaj Mimarları Derneği) yıllık konferanslarında

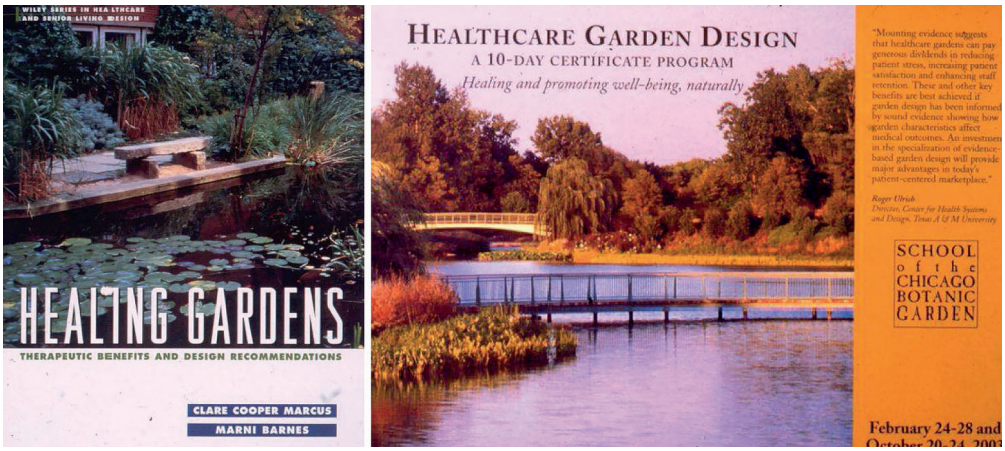


Resim 2. Kullanım Sonrası Değerlendirmesi Yapılan İlk Hastanelerden *(*Çatı bahçesi, Alta Bates Hastanesi, *Berkeley, California- Kaiser Permanente hastanesi Walnut Creek, California).*



Resim 3. 1990 yılında-hasta merkezi düşüncesi sonucu hastane bahçelerinde değişikler ortaya çıktı. *(Good samaritan hastanesi, Portland Oregon Creek, California).*

iyileştirme bahçelerine ilişkin oturumlar düzenlemiştir. 1999 yılında Minnesota Üniversitesinin ilk defa alternatif iyileşme yöntemleri derslerini vermeye başladığı ve 2005 yılından itibaren de çoğu Amerikan tıp okullarının bu dersleri kapsadıkları bilinmektedir. 2003 yılında Chicago Botanik Bahçesi Okulu bu kapsamda Amerika'da ilk dersini vermeye başlayarak iyileştirme bahçelerinin tasarımı konusunda ilerlemek isteyen peyzaj mimarlarını yetiştirmeye başlamış ve hatta 2006 yılında engellilere yönelik tasarımlarıyla ödül almıştır. Sağlık kurumlarında iyileştirme bahçelerinin tasarlanmasının ne kadar önemli ve gerekli olduğu ortaya çıkmıştır.



Resim 4. Hastane bahçelerinin tasarım yönergesi 1999 yılında yayımlandı.

Hastane Bahçelerinin Faydaları

Hastane bahçeleri, bireylerin fiziksel ve psikolojik anlamda kendilerini daha iyi hissetmelerine destek sağlayacak özel tasarlanmış alanlardır. Hastane bahçeleri, sağlıklı bireylerde yeni hastalıklara sebep olabilecek, herhangi bir hastalığa sahip bireylerde ise sağlık durumunun çok daha kötü bir hâle dönüşmesine engel olmayı ve stresin olumsuz etkilerini en aza indirgemeyi amaçlamaktadır. Son yıllarda yapılan sosyolojik çalışmalarda da çevre kirliliğinin ve şehirleşmenin hızla artması sebebiyle kişilerde stresin arttığı gözlemlenmiştir. Stres, kişilerin hastalığa yatkınlığını arttırır, savunmasız hâle getirerek, bağışıklık sistemini düşürür. Yapılan çalışmalara göre; duyguların bastırılması stres ve depresyona neden olmakta ve bu da bağışıklık sisteminin zayıflamasına sebep olur. Zayıflayan bağışıklık sistemi kanser hücresi proliferasyonuna (çoğalmasına) karşı direncin azalmasına neden olabilir.

Hastane bahçelerinin sağladığı faydalar

- İyileştirme tesirlerinin bulunması,
- Stresli ortamlardan uzak durmayı sağlaması,
- Fiziksel hareketler aracılığı ile kendini iyi hissettirmesi,
- Psikolojik ve fizyolojik açıdan iyileştirmesi,
- Motivasyon arttırıcı etkiler oluşturması gibi faydalar sağlanır.

Sonuç ve Tartışma

Hastane bahçesi, hasta gruplarına ve hizmet vereceği sağlık kurumuna göre farklılık gösterir. Genel anlamda hastane bahçelerini sınıflandıracak olursak; mental hastalara yönelik tasarlanan bahçeler, çocuklara yönelik tasarlanan bahçeler, rehabilitasyon amaçlı tasarlanan bahçeler, Alzheimer hastalığı ve diğer hastalar için tasarlanan bahçeler, HIV/AIDS olan hastalar için bahçeler, meditasyon bahçesi, duyusal bahçeler, yaşlılara yönelik tasarlanan bahçeler, görme engellilere yönelik tasarlanan bahçeler ve kanser hastaları için tasarlanan bahçeleri sayabiliriz.

Hastane bahçelerinin tasarım özellikleri özetlenerek Tablo 1'de açıklanmıştır.

Tablo 1. Hastane Bahçelerin Tasarım Özellikleri
Ziyaretçilerin ve kullanıcıların fiziksel rahatlıklarına dikkat edilmelidir.
Farklı bireylerin bahçeye ulaşması sağlanmalıdır.
Yaşlı ziyaretçilerin fiziksel güçleri, alana ulaşımları göz önünde bulundurularak alanla ilgili ön çalışmalar yapılmalıdır.
Yaşlı ziyaretçilerin ekim-dikim yapabilecekleri, doğal taşlara basabilecekleri ya da dokunabilecekleri, su ögesi ile dokunarak etkileşim oluşturabilecekleri peyzaj alanları oluşturulmalıdır.
Çocuklara oyun oynayabilecekleri ve enerjilerini atmalarını sağlayabilecekleri çocuk oyun alanları tasarlanmalıdır.
Zihinsel engelli ve ruhsal bozukluğu olan bireyler için güneşten ve diğer iklimsel etkilerden koruyucu özelliğe sahip, dinlenme alanları oluşturularak, bahçe toz, gürültü, rüzgâr gibi etkilere karşı korunması amacıyla uygun bitkiler kullanılmalıdır.
Bahçede, su elemanı yeterli miktarda kullanılmalıdır.
Bahçede yapılacak aktiviteler ve peyzaj ögelerinin hastalar üzerinde hatırlatıcı özellikte olmasına dikkat edilmelidir.
Mental ve ruhsal sağlık sorunları olan ziyaretçiler ve Alzheimer hastaları için sanatsal elemanların olduğu alanlar oluşturulmalıdır.
Dinlenme alanlarının tamamen sesten uzaklaştırılması ziyaretçilerde karmaşık duygulara sebep olacağından; sessiz ortamlar yerine doğa seslerinin (kuş sesleri, rüzgâr sesi, bitkilerin rüzgârla oluşturduğu ses, su sesi vb.) bulunduğu alanlar oluşturulmalıdır.
Beş duyu organına hitap edecek alanların oluşturulmalıdır.
Her mevsimde kullanımını sağlayabilmek için, canlılık olduğunu gösteren bitkisel tasarım yapılmalıdır.
Hastaların güneşten korunabilmeleri için toplanma ve dinlenme alanlarında uygun donatı elemanların düşünülmesi.
Evcil hayvanlarda iletişim kurulabilecek alanların oluşturulması önemlidir.
Toprağa ve bitkilere dokunabileceği, bitki yetiştirip sulayabileceği terapi mekânları oluşturulmalıdır.

Günümüzde alternatif tıp ve şifalı bitkiler ile tedavilerin desteklenmesi konuları çalışmalarda önemli bir yere sahiptir. Özellikle kardiyovasküler hastalıklar ve bu hastalıklardan sonra dünyada ikinci ölüm sebebi olan kanser, depresyon ve strese dayalı tüm çağ hastalıklarının doğadan uzaklaştıkça meydana geldiği bilinmektedir. Bitkilerin kanser tedavisindeki pozitif etkileri detaylı olarak incelenmiş ve tedavi sürecine desteği kanıtlanmıştır. Çeşitli araştırmalarda diyabet, kadınsal hastalıklar, üreme sorunları, tiroit bozuklukları, anemi ve psikolojik rahatsızlıklar gibi diğer hastalıkların iyileştirilmesi konusunda da bitkilerin etkisi araştırılmış ve pozitif sonuçlar ede edilmiştir. Alternatif ve bütünleyici tedaviye olan ilginin artması, hastanelerin fiziksel olarak fonksiyonel ve hasta merkezli ve psikolojik olarak ise destekleyici olması gerekliliğinin fark edilmesi; gürültü, sıcaklık, ışık vb. çevresel faktörlerin hastanın sağlık sonuçlarına olan etkisinin kanıtlanması gibi etkenler iyileştirme bahçelerine olan önemi arttırmıştır. 2000'li yıllara doğru ev ve hastanelerde iyileştirme alanları yaratmak adına dış mekân tasarımlarına ilişkin kitaplar yayımlanmaya başlamış, ASLA *(American*

Society of Landscape Architects) yıllık konferanslarında iyileştirme bahçelerine ilişkin oturumlar düzenlemiştir. 1999 yılında Minnesota Üniversitesinin ilk defa alternatif iyileşme yöntemleri derslerini vermeye başladığı ve 2005 yılından itibaren de çoğu Amerikan tıp okullarının bu dersleri kapsadığı bilinmektedir. 2003 yılında Chicago Botanik Bahçesi Okulu bu kapsamda Amerika'da ilk dersini vermeye başlayarak iyileştirme bahçelerinin tasarımı konusunda ilerlemek isteyen peyzaj mimarlarını yetiştirmeye başlamış (Marcus, 2007) ve hatta 2006 yılında engellilere yönelik tasarımlarıyla ödül almıştır. Böylelikle sağlık kurumlarında iyileştirme bahçelerinin tasarlanmasının ne kadar önemli ve gerekli olduğu ortaya çıkmıştır.

İleri Okuma

1. Çalışkan Mimarlar H, Şifa Bahçelerinin Terapik Faydaları ve Tasarım İlkelerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2020.
2. Marcus CC. Healing Gardens In Hospitals. Interdisciplinary Design and Research e-Journal, 1(1): 1-27. 2007.
3. Marcus CC. & Barnes,M. (Eds.). Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations. John Wiley & Sons. Vol. 4, 1999.
4. Özlem Yurtgün H. Pediatrik hastanelerin iç mekân tasarım kriterlerine şifa bahçelerinin dâhil edilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2019.
5. Pouya S, Demirel Ö. Hospital Rooftop Garden. Anadolu Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi, 7(1): 150-167, 2017.
6. Pouya S, Demirel Ö. Positive Health Effects of The Natural Environment On Children With Disability. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tarım ve Doğa Dergisi, 21(5) :786-799. 2018.
7. Pouya S, Demirel Ö. What Is A Healing Garden. Mediterranean Agricultural Sciences, 28(1): 5-10. 2015.
8. Whitehouse S, Varni JW, Seid M, Cooper-Marcus C, Ensberg, MJ, Jacobs JR, & Mehlenbeck RS. Evaluating a children's hospital garden environment: Utilization and consumer satisfaction. Journal of environmental psychology, 21(3): 301-314. 2001.