



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Aysun YALVAÇ

KURŞUNLU ŞELALESİ TABİAT PARKININ ORMAN TERAPİSİNE
UYGUNLUĞUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2023



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Aysun YALVAÇ

KURŞUNLU ŞELALESİ TABİAT PARKININ ORMAN TERAPİSİNE
UYGUNLUĞUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Danışman

Doç. Dr. Murad Alpaslan KASALAK

Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2023

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Aysun YALVAÇ'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Murat YEŞİLTAAŞ (İmza)

Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Murad Alpaslan KASALAK (İmza)

Üye : Doç. Dr. Gülseren YURCU (İmza)

Tez Başlığı: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkının Orman Terapisine Uygunluğunun Değerlendirilmesi
--

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 14/07/2023

Mezuniyet Tarihi :03/08/2023

(İmza)
Prof. Dr. Engin KARADAĞ
Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkının Orman Terapisine Uygunluğunun Değerlendirilmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Aysun YALVAÇ



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER
ENSTİTÜSÜ



18 / 07 / 2023

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Aysun YALVAÇ
Öğrenci Numarası	
Anabilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Murad Alpaslan KASALAK
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkının Orman Terapisine Uygunluğunun Değerlendirilmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	
Rapor Tarihi	18/07/2023
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %15 Alıntılar dahil: %30
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 169 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Unvanı, Adı-Soyadı Doç. Dr. Murad Alpaslan KASALAK İmza	

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ	iii
TABLolar LİSTESİ	iv
GÖRSELLER LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
ÖZET	viii
SUMMARY	ix
TEŞEKKÜR.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMLAR VE TANIMLAR

1.1. Rekreasyon Kavramı.....	4
1.1.1. Rekreasyonun Özellikleri	7
1.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	9
1.1.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyaçlar ve Rekreasyonun Faydaları.....	12
1.2. Terapatik Rekreasyon Kavramı	17
1.2.1. Terapatik Rekreasyonun Önemi	19
1.2.2. Terapatik Rekreasyonun Tarihçesi	21
1.2.3. Terapatik Rekreasyonun Faydaları	24
1.2.4. Terapatik Rekreasyonun Kullanıcıları ve Kullanım Alanları.....	29
1.3. Orman Terapisi (Orman Banyosu-Shinrin-Yoku) Kavramı	30
1.3.1. Orman Terapisinin Tarihçesi	36
1.3.2. Orman Terapisinin Kullanıcıları.....	41
1.3.3. Orman Terapisinin Faydaları.....	43
1.3.4. Orman Terapisi Uygulamaları	50

İKİNCİ BÖLÜM

TÜRKİYE VE DÜNYADAKİ KORUNAN DOĞAL ALANLAR

2.1. Korunan Alanlar	54
2.2. Dünyadaki Korunan Alanlar	58
2.2.1. ABD Yellowstone Ulusal Parkı.....	60
2.2.2. Kanada Fundy Milli Parkı	63
2.2.3. Slovenya Triglav Milli Parkı	65
2.2.4. Japonya Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı.....	67

2.3.	Türkiye’deki Korunan Alanlar.....	82
2.3.1.	Yozgat Çamlığı Milli Parkı	85
2.3.2.	Isparta Kızıldağ Milli Parkı	86
2.3.3.	Muğla Ölüdeniz Kıdrak Tabiat Parkı	88
2.3.4.	Antalya Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı.....	89

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ANALİZ SÜRECİ VE YÖNTEM

3.1.	Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Sınırlılıkları	103
3.2.	Araştırmanın Yöntemi, Veri Araçları ve Süreci	103
3.3.	Araştırmanın Bulguları	108

SONUÇ ve ÖNERİLER.....	124
KAYNAKÇA.....	127
EK 1: Tarım ve Orman Bakanlığı DKMP Genel Müdürlüğü Araştırma İzin Belgesi.....	148
EK 2: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Görüşme Formu Örneği.....	149
EK 3: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Günübirlik Kullanım Alanı Peyzaj Avan Projesi	153
EK 4: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Sınır Haritası.....	154
EK 5: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı İçerisinde Yer alan Tarihi St. Paul Yolu	154
EK 6: Günümüzde Yer Alan St. Paul Yolu’nun Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Güzergahı	154
EK 7: St. Paul Yolunun Başlangıç (Perge) ve Bitiş (Yalvaç) Noktalarıyla Birlikte Güzergahı	154
ÖZGEÇMİŞ	158

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Orman terapisi programındaki çeşitli aktiviteleri gösteren resimlerin yer aldığı harita	53
Şekil 2.1 Akasawa Ulusal Dinlenme Ormanı Haritası	73
Şekil 3.1 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı içerisinde belirlenen alternatif patika güzergahı...121	
Şekil 3.2 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı ve Perge antik kenti arasında belirlenen alternatif patika güzergahı.....	123



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.1 Terapatik Rekreasyonun Faydaları.....	28
Tablo 1.2 Bir günlük orman terapisi programındaki çeşitli etkinliklerin programı.	53
Tablo 2.1 1958 Yılından İtibaren Türkiye’deki Korunan Alanların Toplam Sayıları.....	84
Tablo 2.2 2021-2022 Yılı Perge Ören Yeri ve Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Ziyaretçi Sayıları.....	102
Tablo 3.1 Orman İçi Rekreasyon Potansiyelini Belirleme Formülündeki Öğeler ve Alabilecekleri Puanlar	104
Tablo 3.2 Orman İçi Rekreasyon Potansiyeli Değerlendirme Formu	106
Tablo 3.3 Antalya Meteoroloji İstasyonundan Tespit Edilen 1991-2021 Yıllarına Ait İklim Verileri.....	110
Tablo 3.4 Antalya İli Yaz Aylarına Ait Ortalama İklim Verileri	110
Tablo 3.5 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı’nın Orman İçi Rekreasyon Potansiyeli Değerlendirme Formu.....	112
Tablo 3.6 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı’na İş Dışı Yapılan Ziyaretler Sonrası Öne Çıkan Özellikler	113
Tablo 3.7 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı’na İş Dışı Yapılan Ziyaret Deneyimleri Hakkındaki Görüşleri	114
Tablo 3.8 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı’nda Saha Çalışanı Olarak Ön Plana Çıkan Özellikler	115
Tablo 3.9 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı’nda Saha Çalışanı Olarak Mevcut Durum Yeterliliği Görüşleri	115
Tablo 3.10 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı’nda Saha Çalışanı Olarak Sorunlarla İlgili Görüşleri	116
Tablo 3.11 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı’nda Saha Çalışanı Olarak Önerileri.....	117

GÖRSELLER LİSTESİ

Görsel 2.1 Japonya Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı'nın Giriş Kapısı	67
Görsel 2.2 Yürüyüş Parkurları ve Parkurlarda Yer Alan Bilgilendirme Tabelaları	71
Görsel 2.3 Orman Banyosu Yürüyüşü ve Terapist ile Yapılan Aktiviteler	72
Görsel 2.4 Akasawa Orman Demiryolunun İlkbahar ve Sonbahar Görüntüleri.....	72
Görsel 2.5 Fureai (Dostluk) Parkuru	74
Görsel 2.6 Komadori (Robin) Parkuru	74
Görsel 2.7 Mukaiyama Parkuru.....	75
Görsel 2.8 Nakadachi Parkuru.....	75
Görsel 2.9 Tsumetazawa Parkuru	76
Görsel 2.10 Kami-Akasawa Parkuru	77
Görsel 2.11 Keiryu (dağ deresi) Parkuru.....	77
Görsel 2.12 Himemiya Parkuru	78
Görsel 2.13 Gakujutsu Kenkyu-ro (Akademik Araştırma Yolu) Parkuru.....	79
Görsel 2.14 Orman Bilgi Merkezi ve Terapi Deneyim Merkezi	79
Görsel 2.15 Orman Müzesi ve Orman Demiryolu Anıt Müzesi.....	80
Görsel 2.16 Restoran ve Hediye Eşya Mağazası.....	80
Görsel 2.17 Kır Evi ile Ahşap ve Bitkisel Ürün Satış Yeri	81
Görsel 2.18 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Giriş Kapısı	89
Görsel 2.19 Tarihi Değirmen.....	94
Görsel 2.20 1991 Yılında İnşa Edilen Köşk	95
Görsel 2.21 Mevcut Parkur Boyunca Yer Alan Köprüler	97
Görsel 2.22 Anıt Niteliği Taşıyan Çınar Ağaçları.....	97
Görsel 2.23 Günübirlilik Alanda Yer Alan Tesisler	99
Görsel 2.24 Günübirlilik Alanda Cam Teras ve Salıncak İnşaat Çalışmaları	100
Görsel 2.25 Tabiat Parkının İçinde Yer Alan Yönlendirme Tabelaları.....	101
Görsel 3.1 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı İçerisinde Belirlenen Alternatif Patikaya Ait	
Görseller	122

KISALTMALAR LİSTESİ

AAHPER	American Alliance for Health, Physical Education and Recreation- Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
ANFT	The Association of Nature and Forest Therapy- Doğa ve Orman Terapisi Derneği
ART	Attention Restoration Theory- Dikkat Restorasyon Teorisi
ATRA	The American Therapeutic Association- Amerikan Terapatik Rekreasyon Derneği
BNP	Brain Natriuretic Peptide- Beyin Natriüretik Peptit
COST	European Cooperation in Science and Technology- Avrupa Bilim ve Teknoloji İşbirliği
CTRA	The Canadian Therapeutic Recreation Association- Kanada Terapatik Rekreasyon Derneği
DKMP	Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü
E39	Forest, Trees and Human Health and Wellbeing (Proje Kodu)- Orman, Ağaçlar ve İnsan Sağlığı ve Refahı
FoWI	The Korea Forest Welfare Institute- Kore Orman Refahı Enstitüsü
HB	Hemoglobin
HF	High-Frequency Power- Yüksek Frekans Gücü
HRV	Hearth Rate Variability- Nabız Değişkenliği
IUCN	The International Union for Conservation of Nature- Uluslararası Doğa ve Doğal Kaynakları Koruma Birliği
IUFRO	International Union of Forest Research Organizations- Uluslararası Orman Araştırma Kuruluşları Birliği
LF	Low-Frequency Power- Alçak Frekans Gücü
MÖ	Milattan Önce
MS	Milattan Sonra
NCTRC	National Council for Therapeutic Recreation Certification- Ulusal Terapatik Rekreasyon Sertifikasyon Konseyi

NK	Natural Killer- Doğal Öldürücü
NPS	National Park Service- Amerikan Ulusal Park Servisi
RT	Rekreasyonel Terapi
SRT	Stress Reduction Theory- Stres Azaltma Teorisi
TDK	Türk Dil Kurumu
TMP	Triglav Milli Parkı
TNP	Triglav National Park (Slovenca-Triglavski Narodni Park)
TR	Terapatik Rekreasyon
UNEP	The United Nations Environment Programme- Birleşmiş Milletler Çevre Programı
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization- Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
WWF	World Wide Fund for Nature- Dünya Doğayı Koruma Vakfı

ÖZET

Son yıllarda kent nüfusunun artması ve teknolojik gelişmeler, insanların doğa ile olan bağlarını önemli ölçüde zayıflatarak, bireylerin gündelik yaşamlarında daha stresli, sinirli, kaygılı ve öfkeli olmalarına neden olmaktadır. Bu durum insanlarda farklı sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Stresli yaşam biçimi, sağlığı tehdit eden etkenlerin hızla artması ve sağlık giderlerinin yüksek olması gibi nedenler insanları doğal yaşama, doğal terapilere ve daha ekonomik yollara yöneltmektedir. Rekreatif faaliyetlerin insanlara fiziksel ve zihinsel faydalar sağladığı bilinmekte olup, doğal ortamlarda yapılan rekreatif faaliyetlerin bu faydalar dışında insanların yaşam kalitelerini ve memnuniyetlerini zenginleştirdiği de belirtilmektedir.

Özellikle açık hava rekreasyon faaliyetleri arasında son yıllarda öne çıkan orman terapisi, sağlığı teşvik edici faaliyetler arasında popülerlik kazanmaktadır. Bu ilaç dışı destekleyici terapi aktivitesi, giderek alt sağlık, yaşam tarzı hastalıkları ve somatik şikayetleri gidermek için önemli bir araç haline gelmiştir. Orman terapisi, kişinin sağlığını ve refahını iyileştirmek için bir ormanı ziyaret etmek veya orman ortamında çeşitli tedavi edici faaliyetlerde bulunmak anlamına gelmektedir. İnsan vücudunun bir orman ortamına maruz kaldığında “beş duyu deneyimi” yoluyla fiziksel ve psikolojik sağlığını geri kazandıran bir şifa tekniği olarak kabul edilmektedir.

Ziyaretçiler için bir ormanın rekreasyon değeri, ormanın çok çeşitli özelliklerine bağlı olmakla birlikte, erişilebilirlik derecesi, altyapı ve doğal seslerin duyulabilme derecesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, rekreasyon değeri ormanın doğallığı, biyoçeşitliliği, yoğunluğu ve görünümüne göre de değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, özellikle korunan alanlar, doğal ortamları ve yüksek biyoçeşitliliği nedeniyle açık hava rekreasyon faaliyetlerinde önemli bir hizmet sağlayıcısı durumundadırlar.

Bu çalışmada, biyoçeşitliliğin en yoğun olduğu Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı’nın güvenirliliği ve geçerliliği birçok araştırmada kabul edilmiş “Orman İçi Rekreasyon Potansiyelinin Belirlenmesi Ölçeği” kullanılarak rekreasyonel potansiyelinin araştırılması, bu araştırma kapsamında yetkililerle de yüz yüze görüşmeler yapılarak SWOT analizi ile bulguların desteklenmesi ve park içerisinde yapılabilirliği olan orman terapisine yönelik değerlendirme ve önerilerin sunulması amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Terapatik Rekreasyon, Doğa Temelli Rekreatif Faaliyetler, Korunan Ormanlar, Orman Terapisi, Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı

SUMMARY

EVALUATION OF THE SUITABILITY OF KURŞUNLU WATERFALL NATURE PARK FOR FOREST THERAPY

In recent years, the increase in urban population and technological developments have weakened people's connecting with nature significantly, causing individuals to be more stressed, nervous, anxious and angry in their daily lives. This situation brings different health problems in humans. Stressful lifestyle, rapid increase in health-threatening factors and high health costs lead people to natural life, natural therapies and more economical ways. It is known that recreational activities provide physical and mental benefits to people, and it is stated that recreational activities in natural environments enrich people's life quality and satisfaction apart from these benefits.

Forest therapy, which has come to the fore in recent years, especially among outdoor recreation activities, is gaining popularity among health-promoting activities. This non-drug supportive therapy activity has increasingly become an important tool to address sub-health, lifestyle diseases and somatic complaints. Forest therapy refers to visiting a forest or engaging in various therapeutic activities in the forest environment to improve person's health and well-being. It is recognized as a healing technique that restores physical and psychological health through the "five senses experience" of the human body when exposed to a forest environment.

It is stated that the recreational value of a forest for visitors depends on a wide variety of features of the forest, but the degree of accessibility, infrastructure and the degree of hearing natural sounds are important. In addition, the recreational value is evaluated according to the naturalness, biodiversity, density and appearance of the forest. In this context, especially protected areas are an important service provider in outdoor recreation activities due to their natural environments and high biodiversity.

In this research, it was aimed to investigate the recreational potential of Kurşunlu Waterfall Nature Park, where biodiversity is the most intense, by using the "Scale of Determination for In-Forest Recreation Potential", the reliability and validity of which has been accepted in many studies, to support the finding with SWOT analysis by making face-to face interviews with the authorities within the scope of this research, and to present evaluations and recommendations for forest therapy, which can be done in the nature park.

Keywords: Therapeutic Recreation, Nature Based Recreational Activities, Protected Forests, Forest Therapy, Kurşunlu Waterfall Nature Park

TEŞEKKÜR

Öncelikle tezdeki tüm çalışmalarım süresince her zaman katkılarıyla yol gösteren ve desteğini hiç esirgemeyen danışman hocam Doç Dr. Murad Alpaslan KASALAK'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca bana desteklerini asla esirgemeyen, güven duyan, destekleyen, her koşulda yanımda olan ve varlıklarıyla güç veren annem Hatice YALVAÇ ve babam Cemal YALVAÇ'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Çalışmalarım boyunca beni her zaman destekleyen, moral veren ve hep yanımda olduklarını hissettiğim ailemin diğer üyelerine ve dostlarıma çok teşekkür ederim.

Aysun YALVAÇ
Antalya, 2023

GİRİŞ

Günümüzde kentsel nüfus artışının getirdiği olumsuz çevre şartları, teknolojik gelişme ve yaygınlaşan otomasyon sistemleri, insanların doğa ile olan bağını önemli ölçüde zayıflatmış, bu nedenle insanlar günlük yaşantılarında daha stresli, sinirli, kaygılı ve öfkeli olmaya başlamışlardır. Artan kaygı, stres ve öfke durumları insanlarda farklı sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Çetiner, 2019: 406). Stresli yaşam biçimi, insanların iş, okul ve sosyal yaşantılarında verimliliğin düşmesine neden olmaktadır. Son yıllarda özellikle gelişmiş olan ülkelerde, insanların verimliliğini arttırmak ve genel sağlıklarını koruyabilmek için çeşitli rekreatif faaliyetlere yönlendirilmektedirler (Avcı, 2009: 13).

Rekreasyon, seyahat ve turizm, kültürel eğlence veya sanata katılım, hobiler, sosyal kulüplere veya ilgi gruplarına üyelik, kamp veya avcılık ve balıkçılık gibi doğayla ilgili faaliyetler, fitness aktiviteleri, partilere veya diğer özel etkinliklere katılım dahil olmak üzere son derece geniş bir boş zaman uğraşı yelpazesini içermektedir (McLean ve Hurd, 2015: 4).

Günümüzde stresli yaşam tarzları, sağlığı tehdit eden etkenlerin hızla artması ve yüksek sağlık maliyetleri gibi nedenler insanları doğal yaşam biçimlerine, doğal terapilere, ekonomik uygulamalara ve özellikle sosyal içerikli ve kişiye değer veren yöntemlere yöneltmektedir. Günümüzde bunu elde etmek için en iyi seçenekler, bireylere yönelik doğal terapiler, uygun yaşam tarzına yardımcı olma, sağlıklı yaşam tarzını öğretme ve boş zaman aktiviteleri konusunda insanları bilinçlendirme veya yönlendirme gibi yöntemlerin uygulanmasıdır. Terapötik Rekreasyon (TR), uygulama yöntemine göre fiziksel, ruhsal veya duygusal sorunları olan kişilere profesyonel uzmanlar eşliğinde yapılan faaliyetlerle uygulanan ve tıbbi olarak onaylanmış bir yöntem olduğu belirtilmektedir. Bu yöntemin amacı, kişinin yaşam tarzında ve kimliğinde olumlu değişiklikler yaratmak ve önemli ölçüde arttırmak olduğu vurgulanmaktadır (Bor, 2018: 27-29).

Yapılan araştırmalar, doğal ortamdaki fiziksel aktivitenin, rahatlama hissi, esenlik ve stres ve saldırganlığın azaltılması açısından kapalı bir alanda fiziksel aktiviteye tercih edildiğini göstermiştir (Wajchman-Świtalska, vd., 2021: 1). Yeşil alanlara olan mesafeler ile insanların stres seviyeleri arasında da açık bir ilişki olduğu ve yeşil alanlara ne kadar uzakta olunursa insanların o kadar stres riskinin arttığı belirtilmektedir. Benzer şekilde, doğaya bir pencereden bakabilmenin hastalar için hastanelerde kalış sürelerini ve hem personel bakımını hem de analjezik gereksinimlerini azalttığı ifade edilmektedir (Dolling, vd., 2017: 163). “Stresli” günlük yaşamda, doğal çevre veya doğal nesnelerle temasın bir rahatlama hissi veya

gerginlikten kurtulma sağlaması yaygın bir deneyim olduğu vurgulanmaktadır (Tsunetsugu, vd., 2007: 135).

Kore ve Japonya gibi Doğu Asya ülkeleri, “orman şifası” veya “orman banyosu” adı altında aktif olarak orman terapi programlarını yürütmektedir. 1980'li yıllarda orman atmosferini soluyarak orman banyosu bir tedavi yöntemi olarak ilk kez Japonya'da ortaya çıkmıştır (Park, vd., 2022b: 1). Orman ortamı, bir dizi orman çevresel faktörü olan fitosit, negatif hava iyonları, oksijen ve orman mikro iklimi gibi faktörler arasındaki sinerjik etkiye dayanan “beş duyu deneyimi” yoluyla insan sağlığını esas olarak etkilemektedir (Wen, vd. 2019: 18).

Hızlanan küresel kentleşme, derinleşen nüfus yaşlanması ve sağlık hizmetleri sistemlerine yüklenen artan mali yük zemininde, kanıta dayalı araştırmalarla yönlendirilen orman terapi hizmetlerinin rolü, sağlığı teşvik edici faaliyetler arasında popülerlik kazanmaktadır. Bu ilaç dışı adjuvan terapi aktivitesi, giderek alt sağlık, yaşam tarzı hastalıkları ve somatik şikayetleri gidermek için önemli bir araç haline geldiği belirtilmektedir (Zhang ve Ye, 2022: 2). Bilimsel araştırmalarla yönlendirilen orman terapisinin tanıtımı, yaygın hastalıkların yardımcı tedavisi için ormanları, bitkileri ve doğal ortamları “iyi ilaç” olarak kullanarak insanların sağlık bilincini değiştirmiştir. Bu, insanları sağlıklarını iyileştirmek için “hastalıkları önceden önleme ve mevcut olanları iyileştirme” etkisini elde etmek için ormanları kullanmaya teşvik etmiştir (Zhang ve Ye, 2022: 10). Orman terapisi, doğaya olduğu gibi yaklaşmayı gerektirdiği için insan sağlığını tehdit etmeyen, düşük riskli ve düşük maliyetli bir müdahale olarak kabul edilmektedir (Yi, vd., 2022: 17).

Orman terapisi fikrinin aynı zamanda ormanları koruma kampanyasının bir parçası olduğu da belirtilmektedir. İnsanlar sağlıkları için ormanları ziyaret etmeye teşvik edilirse, ormanları korumak ve onlara bakmak istemelerinin daha olası bir düşünce olacağı ifade edilmektedir (Li, 2018: 58; Li, 2019: 58).

Çalışmanın birinci bölümünde; rekreasyon, terapatik rekreasyon ve orman terapisine ilişkin teorik çerçeve incelenmiştir. Bu bağlamda öncelikle rekreasyonun kavramsal çerçevesi, özellikleri, sınıflandırılması, rekreasyona duyulan ihtiyaçlar ve faydalarına yer verilmiştir. Ardından terapatik rekreasyonun kavramsal çerçevesi, önemi, tarihsel gelişimi, faydaları ile birlikte kullanıcıları ve kullanım alanlarına yer verilmiştir. Bölümün sonunda ise açık hava rekreasyon faaliyetlerinden olan ve son yıllarda ön plana çıkan orman terapisinin kavramsal çerçevesi, tarihsel gelişimi, kullanıcıları ile birlikte faydaları ve uygulamalarına yer verilmiştir.

Çalışmanın ikinci bölümünde ise; orman terapisi için en uygun ortamlar olarak kabul edilen korunan alanların kavramsal çerçevesinden, dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel

gelişimine yer verilmiştir. Ayrıca dünyada korunan doğal alanlara örnek olarak dünyanın ilk milli parkı kabul edilen Yellowstone Milli Parkı ile birlikte Kanada’da yer alan Fundy Milli Parkı, Slovenya’nın ilk ve tek milli parkı olan Triglav Milli Parkı ve Japonya’nın ilk orman terapi üssü olan Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı hakkında genel bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca Türkiye’deki ilk milli park olan Yozgat Çamlığı Milli Parkı, Isparta Kızıldağ Milli Parkı, ilk tabiat parkı olan Muğla Ölüdeniz Kıdrak Tabiat Parkı ve Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Çalışmanın üçüncü bölümünde araştırmanın analiz süreci, yöntemi ve araştırmanın bulguları yer almaktadır. Sonrasında araştırmanın sonuçları değerlendirilmekte ve öneriler sunulmaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMLAR VE TANIMLAR

1.1. Rekreasyon Kavramı

Sanayi devrimi ile birlikte insanlar daha çok para kazanmak, daha iyi şartlarda yaşamak gibi düşüncelerle köylerden şehirlere taşınmaya başlamışlar ve şehirlerde iş yaşamının yoğunlaşması ile birlikte doğadan iyice uzaklaşmışlardır. İş yaşamının ve şehirlerin kargaşasından uzaklaşmak için boş zamanlarında kendilerine yeni uğraşlar edinmek istemişler ve birtakım faaliyetlere ihtiyaç duymuşlardır. Ortamdan uzaklaşma, gezme, dinlenme, eğlenme, daha sağlıklı yaşam, yeni tatlar keşfetme, farklı kültürler tanıma, yeni insanlarla tanışma, heyecan duyma gibi nedenlerle açık ya da kapalı alanlarda rekreatif faaliyetlere katılmaya başlamışlardır.

Rekreasyonla ilgili birçok tanımlama yapılmış olmakla birlikte, her tanım rekreasyon faaliyetlerinin içeriğini birebir karşılamamaktadır. "Rekreasyon" kelimesi Latince recreatio'dan, yani yenilenme, canlanma, tazelenme anlamlarına gelen sağlığa yapılan restorasyondan gelmektedir. Kraus ve Bates (1957: 57) rekreasyonun, katılımcıların boş zamanlarında ya zevk için ya da belirli bir kişisel ihtiyacı karşılamak için gönüllü olarak seçtikleri faaliyetler veya deneyimlerden oluştuğunu belirtmektedir. Shivers (1967: 59), bir rekreasyon tanımı geliştirmiş olup, rekreasyonu psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve zihinsel denge süreci olarak tanımlamıştır. Gray ve Pelegrino (1973: 60) rekreasyon tanımını, bir insanın bireysel olarak içindeki esenlik ve tatmin duygusundan gelen; ustalık, başarı, neşe, kabul, başarı, kişisel değer ve zevk duyguları ile karakterize duygusal bir durum olarak belirtmiştir. Butler (1976: 58) ise rekreasyonu, bireyin doğrudan kendisine getirdiği zevk ve tatmin nedeniyle seçerek yaptığı herhangi bir boş zaman deneyimi veya etkinliği biçimi olarak tanımlamıştır. Jensen (1977: 58)'da rekreasyonu, bireyin boş zamanlarında, kişisel bir istek veya arzuyu öncelikle kendi tatminini karşılamak için seçtiği bir eylem veya deneyim olarak belirtmektedir. Sosyoloji Sözlüğü, rekreasyonu “ister bireysel ister toplu, boş zaman boyunca yürütülen, özgür ve zevkli, kendi çekiciliğine sahip, kendisinin ötesinde gecikmiş bir ödül tarafından yönlendirilmeyen herhangi bir faaliyet” şeklinde tanımlamıştır. Rekreasyon deneyimine bakıldığında, birey için yenilenen, canlanan, tazelenen ve yeniden yaratan herhangi bir faaliyet veya durum, o anda kendisi için bir rekreasyondur (Akt.Torkildsen, 2006: 57-60). TDK, rekreasyonu “insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak belirtmektedir (TDK, 2023).

Rekreasyon kavramı, sosyal, eğitici, sportif ve sanatsal arayışları içeren bir dizi aktiviteyi içermekte olup, genellikle boş zamanlarda gerçekleştirilen ve katılımcının gönüllü olarak özgür ve doğal tutumlarla dahil olduğu hoş veya keyifli etkinlikler veya deneyimler olarak da tanımlanmıştır (Benatuil, 2018: 52). Sonnenberg ve Barnard (2015), rekreasyon kavramını, kişinin boş zamanın da kendisi ya da çevresindekilerle birlikte tamamen gönüllük esasına dayalı olarak ve haz alarak gerçekleştirdikleri hem fiziki hem de psikolojik olarak dinlenebildikleri, rahatlayabildikleri ve yenilenebildikleri faaliyetler olarak tanımlamışlardır (Akt.Çavuşoğlu, 2021: 104).

Kraus (1990) rekreasyonu, kişinin boş zamanlarında yaptığı, zevkli ve sosyal olarak kurtarıcı niteliklere sahip bir etkinlik olarak tanımlamıştır. Kraus'un (1984, 1990) rekreasyon analizinin derinlemesine incelenmesi, çoğu rekreasyon tanımında ortak olan altı unsuru ortaya çıkarmaktadır (Akt.Falastein, 2006: 35);

1. Rekreasyon, salt tembelliğin veya tam dinlenmenin aksine, yaygın olarak bir faaliyet olarak kabul edilir.
2. Rekreasyon, son derece geniş bir aktivite yelpazesini içerebilir. Aktiviteler, tek bir bölüm için veya kişinin yaşamı boyunca kısa süreli veya sürekli bir şekilde meşgul olabilir.
3. Rekreasyon isteğe bağlıdır ve zorunlu veya zorunlu dış baskılar nedeniyle gerçekleşmez.
4. Rekreasyon faaliyetleri sosyal olarak kurtarıcıdır, sağlıklıdır ve toplumun gelişimine katkıda bulunur.
5. Rekreasyon, arzu edilen birçok sonuç için potansiyele sahiptir- eğlence, rekreasyonun değişmez bir hedefidir, ancak amacı değildir.
6. Rekreasyon kişinin boş zamanlarında gerçekleşir, ancak kişinin peşinden koştuğu aktivite o kadar fazla değildir, daha çok bu aktiviteye katılma nedenidir.

Bu rekreasyon analizi, rekreasyonun gönüllü olarak yapılan ve bir dizi arzu edilen sonucu olan bir dizi faaliyet olabileceğini göstermektedir. Rekreasyon sağlıklı insan gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bir diğer önemli özellik ise rekreasyonun kişinin boş zamanlarında gerçekleşmesidir (Falastein, 2006: 35-36).

Kraus (1966) rekreasyonu, “doğrudan tatmin elde etmek veya rekreasyon aracılığıyla kişisel veya sosyal bazı değerleri gerçekleştirebilme amacıyla katılımcı tarafından gönüllü olarak seçilen, genellikle eğlenceli ve keyif veren serbest zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler veya deneyimler” şeklinde tanımlamıştır (Akt.Kaya ve Koçyiğit, 2021: 88; Akt.Güncan, 2021: 69). Kraus ve Washington (1985) klasik yaklaşıma göre

rekreasyonu, kişiyi zorunlu olarak yaptığı iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve kişilerin kendi istekleriyle (gönüllü) yapılan ve kişisel doyum sağlayan aktiviteler bütünü olarak tanımlamaktadırlar (Akt.Onat, 2021: 283)

Modern yaklaşım, rekreasyonel faaliyetlerin insanların kendilerini ifade etmeleri, yeteneklerini gerçekleştirmeleri, yaratıcı potansiyellerini kullanmaları ve dilsel, zihinsel, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirmeleri için önemli bir fırsat olduğunu belirtmektedir. Rekreasyon; insanların kendi iç dünyalarının dışında, özgür iradeleri ile kendilerini geliştirmek ve yenilemek için gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Kurumlu, 2014: 9).

Rekreasyon, insanların çalışma saatleri dışında kalan boş zamanlarında temel ihtiyaçlarını karşılamak, gönüllü katılım yoluyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük hayatın sıkıcılığından kaçmak için yaptıkları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Yetim'e (2011) göre ise rekreasyon, "insanları hayata bağlayan, huzur verici, dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici ya da keyif alınan olay ve faaliyetlere katılmak suretiyle fiziksel ve zihinsel zindelik kazanmak" olarak tanımlanmaktadır (Akt.Uzun Dönmez, 2019: 28).

Ragheb ve Tate, rekreasyonu; bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek için özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmadan katıldıkları etkinlikler olarak tanımlarken, Howe ve Carpenter'a göre rekreasyon, genellikle bireylerin boş zamanlarında katıldıkları, aktif veya pasif aktivitelerin tamamı olarak tanımlamışlardır. Güngörmüş'e göre ise rekreasyon; sadece boş zamanda yapılan, bireye göre bir amacı bulunan, kişisel tatmin ve gönüllülük esasına dayalı, başkasına devredilemeyen, bireyi canlandıran ve mutluluk veren, aktif ve pasif olarak yapılan ve her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal etkinlikler olarak ifade edilebilmektedir (Akt.Çoruh, 2013: 11). Rekreasyon kavramı, bireye günlük rutinlerinden kaçarak fiziksel, psikolojik, ruhen ve zihinsel olarak bir yenilenme ve canlanma deneyimi sunmaktadır.

İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi ve grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denilmektedir (Tütüncü, 2008: 93).

1.1.1. Rekreasyonun Özellikleri

Karaküçük (2008) rekreasyonun, bireysel ya da grupla, şehir içi veya şehir dışında, açık veya kapalı alanlarda gönüllü olarak katılım sağlanan faaliyetlerden oluştuğunu belirtmektedir (Akt.Kaya vd, 2021: 12).

Rekreasyon alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, rekreasyonun en temel ve belirgin özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır (Daşkiran, 2019: 4; Başoğlu, 2011: 29-30; Şenel, 2021: 94-95; Türkmen vd. 2013: 2143-2144; Aydın, 2020: 28; Kaya vd, 2021: 12; Çamlıca ve Gösterişli, 2021: 207-208; Uzun Dönmez, 2019: 29-30; Gül, 2014: 54-59):

- Rekreasyon spor, oyunlar, el sanatları, güzel sanatlar, performans sanatları, müzik, seyahat, hobiler gibi faaliyetleri içermelidir.
- Rekreasyonel aktivitelere katılımı bireyin kendisinin istemesi yani gönüllü olması gerekmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri tembellik ve aylaklığa karşı bir uğraş olarak değerlendirilmektedir.
- Rekreasyonel faaliyetlere katılım bireylerde kısıtlanmış duygusu yerine özgürlük hissiyatı oluşturmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri bireyin kendisi içindir ve başkaları için yapılmamalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetlere devam etme zorunluluğu bulunmamaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri günlük rutin hayatın ve iş zamanının dışında serbest zaman diliminde yapılmaktadır.
- Hangi rekreasyon faaliyetine katılacağını bireyin kendisinin seçmesi gerekmektedir.
- Rekreasyon için en az bir faaliyet yapılması gerekmektedir.
- Rekreasyon birçok faaliyeti kapsamaktadır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılım etken, edilgen veya ettirgen şeklinde gerçekleşebilmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri iklim şartı olmaksızın yılın her mevsiminde, her türlü açık ve kapalı alanlarda yapılabilir.
- Rekreasyon faaliyetler, organize olmuş veya olmamış mekanlarda, programlı veya programsız olarak, beceri sahibi bireylerle veya beceri sahibi olmayan bireylerle yapılabilir.
- Rekreasyon faaliyetleri evrensel niteliktedir ve faaliyetlere, yaş, cinsiyet, din, dil, ırk, gelir durumu, aile durumu veya sağlık durumu ayrımı olmaksızın tüm bireyler katılım sağlayabilmektedir.

- Rekreasyon faaliyetleri bir iş ya da mesleki amaç taşımamalı ve bu faaliyetlerden maddi kazanç sağlanmamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılım bireylere haz ve neşe sağlaması gerekmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri bireylerin hayal gücünü teşvik etmeli ve kendi yeteneklerini ifade edebilmesine imkan sağlamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri bireyin içsel güdülerini ve tatmin duygusunu harekete geçirmelidir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin her bireye göre farklı amaçları vardır.
- Rekreasyon faaliyetleri katılımcılara toplumsal ve bireysel yararlar kazandırmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin yaşamlarında benzer değişimler sağlaması beklenmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri eğitim, gelenek, ekonomi, politika, tanıtım veya moda aktivitelerine göre farklılıklar göstermektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri toplumun kültürüne, geleneklerine, manevi ve sosyal değerleri uygun olmalı ve bunlarla ters düşmemelidir.
- Bir rekreasyon faaliyeti yapılırken ikinci veya daha fazla faaliyetlere ilgi duyma imkanı vermektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri bireye heyecan ve keşfetme duygularını vermesi gerekmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri rekreasyonistler tarafından üstlenilmektedir.
- Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.

Ayrıca rekreasyon kavramının açıklanmasında araştırmacılar tarafından birtakım özelliklerin genel anlamda şu şekilde açıklandığı belirtilmektedir (Aydın, 2020: 27-28);

- Rekreasyon; fiziksel, zihinsel, sosyal, kültürel, eğlenceli ve rekabetçi aktiviteleri içeren serbest zaman periyodunda yapılabilen, zevkli, sağlıklı ve olumlu aktivitelerdir.

- Serbest zamanlarında, insanlar kendi kişisel ilgileri, hobileri veya serbest zaman ihtiyaçları için gönüllü olarak herhangi bir rekreasyon aktiviteyi (örneğin fiziksel veya sosyal aktivite) seçebilir veya katılabilirler.

- Rekreasyonel aktivitelerin amacı, insanların zihinsel ve fiziksel bir tatmin arayışlarını karşılamaktır.

- Katılımcılar, bir rekreasyonel aktivitelerden anında geri bildirim (fayda) alabilir (ör. zevkli ve tatmin edici bir deneyim).

• Rekreatif aktivite serbest zamana yönelik bireylerin tutum ve motivasyonlarını üzerinde durmaktadır.

1.1.2. Rekreatif Sınıflandırılması

Rekreatif kavramının anlamı ve içeriği kùltürlere veya bireylere göre farklılıklar göstermektedir. Bu farkı yaratmak için sosyal, kùltürel, ekonomik ve çevresel koşullar gibi birçok faktör devreye girmektedir. Kavramın içerik olarak geniş olması ve farklı anlamlar içermesi, alanda çalışan birçok araştırmacının bu kavramı farklı yöntemler kullanarak sınıflandırılmasına yol açmıştır. (Çoruh, 2013: 15)

Bucher (1972), rekreatif etkinlikleri şu şekilde belirtmektedir (Akt. Gök, 2020: 5):

- Müzik Uğraşları: Enstrümental müzik çalışmaları, koro toplulukları, oda müziği, çalışmaları vb.
- Dans Faaliyetleri: Folklorik, sosyal ve modern danslar ile balo vb. etkinlikler.
- Sanat ve Küçük El Becerileri: Plastik sanatlar, deri işleri, grafik sanatlar, seramik, maden işleri, fotoğrafçılık, sanatsal yazılar, dikiş ve nakış.
- Spor ve Oyun: Okçuluk, badminton, masa tenisi, tenis, top oyunları, eskrim, golf, eğitsel oyunlar vb.
- Sahne Çalışmaları: Oyunlar, festivaller, kulüp etkinlikleri.
- Açık Hava Etkinlikleri: Kamplar, piknik, kamp ateşi ve eğlenceler, kano, balıkçılık, doğayı koruma etkinlikleri.
- Çeşitli Etkinlikler: Bahçe işleri ve çiçekçilik, tartışma ve forum, kağıt oyunları ve zihinsel oyunlar, hobi kulüpleri.

Tribe (2011: 4) ise rekreatif insanların boş zamanlarında yaptıkları uğraşlar olarak belirtmiş ve bu uğraşları üç grupta incelemiştir;

- Evde yapılan faaliyetler; televizyon seyretme, müzik dinleme, egzersiz yapma, kitap okuma, bahçe ile uğraşma gibi,
- Ev dışında yapılan faaliyetler; spor yapma, tiyatro izleme, yeme-içme, turistik yerleri ziyaret etme ve oyunlara katılma gibi,
- Seyahat ve turizm faaliyetleri; herhangi bir yere seyahat etme, başka bir yerde konaklama gibi.

Benatuil (2018: 52) rekreatif faaliyetleri 8 başlıkta gruplandırmıştır:

- Fiziki uğraşlar (oyunlar, sporlar ve diğer fiziki aktiviteler),

- Sanatsal uğraşlar (sinema, edebiyat, tiyatro, müzik, şarkı söyleme, dans, resim, fotoğrafçılık vb.),
- Entelektüel rekreasyon (kitap okuma, nesne toplama, radyo dinleme, TV izleme, masa oyunları vb.),
- Açık hava faaliyetleri (kamp yapma, yürüyüşler ve dağcılık vb.),
- Sosyal rekreasyon (aile toplantıları, partiler, ziyafetler, toplantılar, vb.),
- Turizm faaliyetleri (yurtiçi veya yurtdışı geziler, tek başına veya grup gezileri),
- Eğitim faaliyetleri (dersler, atölyeler, söyleşiler, konferanslar),
- Manevi faaliyetler (dua etme, ayinlere katılma, ibadet etme, dini bayramları kutlama, doğayla bütünleşme vb.).

Birçok araştırmacı rekreasyon faaliyetlerini, amaçlarına ve çeşitli kriterlere göre sınıflandırma yapmıştır. Bu sınıflandırmaları şu şekilde açıklamışlardır (Yılgin, 2021: 17-21; Emir, 2012: 41; Uzun Dönmez, 2019: 30-31; Kül Avan, 2021: 19-25; Avcı, 2009: 17-19; Çoruh, 2013: 15-17; Kurumlu, 2014: 10-11; Tanır, 2009: 11-12; Güncan, 2021: 70; Eren, 2021: 17-20; Kandemir Altunel, 2021: 11-20; Er, 2021: 25-26; Gökçe, 2008: 16-20; Aydın, 2020: 29; Başoğlu, 2011: 43-46; Çavuş ve Aker, 2021: 194; Şenel, 2021: 94; Gül, 2014: 20-54):

- Amaçlarına göre; dinlenme amaçlı (stres ve yorgunluklarını atmak, bedeni ve ruhu koruyarak fiziksel ve ruhsal dinlenmek), kültürel amaçlı (kültür düzeylerini arttırmak amacıyla tarihi yerleri ve müzeleri ziyaret etme, sergilere katılma vb.), toplumsal amaçlı (toplumsal ilişkiler kurmak veya geliştirmek için akraba ziyaretleri, parti ve kutlamalara katılma vb.), sportif amaçlı (aktif veya pasif sportif faaliyetlere katılmak), turizm amaçlı (bulunduğu yerden başka yerlere gezip görmek amacıyla seyahat etmek), sanatsal amaçlı (müzik, resim, el sanatları gibi sanatın bir veya birkaç dalıyla ilgilenmek, yeteneklerini geliştirmek).
- Çeşitli kriterlere göre; yaş faktörüne göre (çocuk, genç, yetişkin, ileri yaş vb.), faaliyete katılımcı sayısına göre (bireysel, grup veya aile vb.), zaman tercihinine göre (günübirlik, hafta sonu, haftalık, yıllık, yaz, kış veya başka bir mevsim vb.), yapıldığı alana göre (açık veya kapalı alan, kırsal veya kent içi alan, ulusal veya uluslararası vb.), katılım türlerine göre (etken, edilgen veya ettirgen), sosyolojik muhtevaya göre (lüks, geleneksel veya belirli bir halk kesimi vb.).

Rekreasyon faaliyetleri, fonksiyonel açıdan sınıflandırılmak istendiğinde ise çok fazla çeşit sayılabilmektedir. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır (Başoğlu, 2011: 45-46; Yılgin, 2021:

18; Eren, 2021: 19; Altunel, 2021: 17-20; Er, 2021: 26; Avcı, 2009: 19; Şenel, 2021: 94; Emir, 2012: 41; Çoruh, 2013: 15; Uzun Dönmez, 2019: 31; Kül Avan, 2021: 20-23);

- Estetik (Sanatsal) Rekreasyon; sanatın herhangi bir dalında aktif veya pasif olarak yapılan faaliyetleri,
- Ticari rekreasyon; kar amacı ile rekreasyon hizmetleri sunan işletmelerin faaliyetleri,
- Fiziksel Rekreasyon; herhangi bir yerde yapılan sportif faaliyetleri,
- Sağlık Rekreasyonu; insanların tedavi olmak veya sağlıklı yaşam sürdürmek için yaptıkları faaliyetleri,
- Sosyal Rekreasyon; insanların sosyal ilişkilerini güçlendirmek için çeşitli şekillerde bir araya gelerek yaptıkları sosyal faaliyetleri,
- Entelektüel Rekreasyon; paylaşım, anlayış, etkileşim ve bilgi aktarımını hedefleyen faaliyetleri,
- Turistik Rekreasyon; turizm amacıyla yurtiçi veya yurtdışına yapılan geziler, seyahatler gibi faaliyetleri,
- Kültürel Rekreasyon; insanların kültürel kimliğini oluşturan bilgi, inanç, gelenek ve göreneklerle ilgili faaliyetleri,
- Toplum Rekreasyonu; daha çok kampüs, okul, ordu veya işyeri gibi bir grubu içine alarak yapılan faaliyetleri,
- Orman Rekreasyonu; ormanda yapılan piknik, balık tutma, yürüyüş gibi faaliyetleri kapsamaktadır.

Geniş bir yelpaze sunan rekreasyon faaliyetleri, bireylerin beklentilerine göre oluşmaktadır. Bireylerin beklentilerine göre rekreasyon faaliyetleri dört temel kategori ile sınıflandırılabilir (Uzun Dönmez, 2019: 30; Yılgin, 2021: 20):

- Fiziksel rekreasyon faaliyetleri: Genelde fiziksel olarak bir güç ve eylem gerektiren, enerji harcanarak yapılan aktivitelerdir.
- Sosyal rekreasyon faaliyetleri: Sosyalleşmeye dayalı, bireysel ve toplumsal etkileşimlerin meydana gelen aktivitelerdir.
- Zihinsel (mental) rekreasyon faaliyetleri: Genellikle eğitim, yaratıcılık ve kültürel yönlerin ağırlıkta olduğu aktivitelerdir.
- Çevreye dayalı rekreasyon faaliyetleri: Çoğunlukla doğal rekreatif değerlere sahip alanlarda yapılan aktivitelerdir.

1.1.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyaçlar ve Rekreasyonun Faydaları

Özellikle şehirlerde yaşayan insanların iş yaşamlarındaki yoğunluk, sorumlulukların artması, hayatın karmaşası, teknoloji, kalabalık ve stres gibi nedenlerle boş zamanlarında bulundukları ortamdaki uzaklaşarak kendilerini iyi hissettirecek bazı faaliyetlere katılmak istemektedirler.

Birçok araştırmacı, bireylerin boş vakit etkinliklerine neden ihtiyaç duyduğu konusu üzerinde çalışmış ve genel olarak rekreasyon ihtiyacının ana nedenlerini şu şekilde sıralamışlardır (Uzun Dönmez, 2019: 32-33; Çoruh, 2013: 19-20; Avcı, 2009: 21);

- Bulunan ortamdaki kaçma veya rahatlama isteği,
- Bedensel ve ruhsal olarak dinlenme isteği,
- Farklı yaşantılar elde etme isteği,
- Kendini keşfetme, yaratıcı olma isteği,
- Heyecan duyma, macera duygusunu keşfetme isteği,
- Ortaya fikir koyma ve zihinsel aktivitelerde bulunma isteği,
- Kontrolü ele alma içgüdü,
- Yeni yerler görme, yeni insanlar tanıma isteği,
- Kendini güvende hissetme,
- Başarma duygusunu hissetme,
- Sosyal bir grubun içinde olma, diğer insanlarla birlikte olma isteği,
- Kendisinden başka insanlara yardım ve hizmet etme isteği,
- Sağlıklı yaşama isteği ve fiziksel aktivitelerde bulunma isteği
- Şehir hayatının sıkıcılığı, sosyal ilişkilerin azalması, kişisel girişimciliğin ve toplum bilincinin yok olması.

Yapılan ampirik çalışmaların sonuçlarına göre ise, bireyin rekreasyonel aktiviteler katılımını etkileyen temel faktörler önem sırasına göre; “para”, “zaman”, “arkadaş eksikliği”, “ulaşım” ve “tesis” olarak belirlenmiştir (Çoruh, 2013: 25).

Modern teknolojinin gelişmesi ve çalışma zamanının azalmasına paralel olarak serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen bazı faktörler oluşmaktadır. Bunların başında nüfus, sanayileşme, eğitim, ekonomi ve turizmin gelişmesi gibi etmenler gelmektedir. Bazı araştırmacı ve yazarlar ise rekreasyona duyulan ihtiyaçların nedenlerini çeşitli alt başlıklar altında toplamıştır. Bu ihtiyaçlar kısaca şu şekilde açıklanabilmektedir (Uzun Dönmez, 2019: 34):

Fiziksel İhtiyaçlar; Düzenli ve ölçülü yapılan fiziksel aktivitenin sadece kas ve kemik sağlığı gelişimi için değil, kalp ve akciğer sağlığı için de çok önemli olduğu bilinmektedir.

Ayrıca fiziksel aktivite ile vücudun hastalıklardan korunması, obezitenin önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmaya bağlı etkilerin yavaşlatılması, stresin azaltılması, duruş bozukluklarının önlenmesinin yanı sıra kişinin sosyalleşme ile yalnızlıktan kurtulması, zinde ve mutlu bir günlük yaşam elde etmesinde etkili olmaktadır (Çoruh, 2013: 20; Uzun Dönmez, 2019: 34).

Sosyal İhtiyaçlar; Rekreatif faaliyetler, kişinin aynı ilgi alanlarına sahip başka insanlarla tanışmasına ve onlarla beraber zaman geçirmesine yardımcı olmaktadır yani insanların sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamaktadır. Bireye sosyal fayda sağlayan faaliyetler, sosyal uyum ve bütünleşmeye önemli katkı sağlamaktadır. Birey bu faaliyetlere katılarak kendini ifade etme fırsatı bulmakta, gruba karşı aidiyet duygusu geliştirmekte ve yaptığı faaliyetlerde kurallara uymaya çalışarak sosyalleşme sürecinde yer almaktadır. Bu faaliyetler, bireyin sosyal ilişkiler kurması ve kendini geliştirmesinde büyük bir rol oynamaktadır (Çoruh, 2013: 21; Uzun Dönmez, 2019: 34).

Psikolojik İhtiyaçlar; Bir kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ile onların refah düzeylerini arttırıldığı bilinmektedir. İnsanların günlük yaşantılarında yer alan birçok faktör, onların yorulmasına, stres yaşamalarına ve diğer olumsuz psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına sebep olmaktadır. İnsanlar bu monotonluk ya da karmaşadan kurtulmak için rekreatif faaliyetleri katılım sağlamaya ihtiyaç duymaktadırlar (Çoruh, 2013: 21-22; Uzun Dönmez, 2019: 34).

Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı; İnsanlar ancak bir rekreasyonel faaliyete katılarak sahip oldukları beceri düzeylerini ve kendilerini ne kadar geliştirebileceklerini anlayabilmektedirler. Bunun olabilmesi için kişinin bu işi kendi isteği ile ve sevecek yapması gerekmektedir. Bazı durumlarda rekreasyonel bir faaliyet olarak başlayan etkinlikler profesyonel bir düzeye ulaşabilmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, rekreasyonel faaliyetlerle uğraşan kişilerin yeteneklerini keşfettikleri ve farklı alanlara da bu yeteneklerini yansıttıkları için iş ve sosyal hayatlarında başarıya ulaştıklarını göstermektedir (Çoruh, 2013: 22; Uzun Dönmez, 2019: 34-35).

Duygusal İhtiyaçlar; İnsanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumlar, geçici bir ruhsal çöküntüye neden olmamakla birlikte, uzun dönemde doyumlarını da etkilemektedir. Bu nedenle insanlar günlük hayatın stresinden uzaklaşmak veya kaçmak için duygusal olarak tatmin olma ihtiyacı hissetmektedirler. İnsanlar rekreasyonel faaliyetlere katılarak, özel veya genel anlamda bir etkinliğe karşı tutumlarını geliştirebilmektedirler (Çoruh, 2013: 22-23; Uzun Dönmez, 2019: 35).

Toplumsal İhtiyaçlar; Temel olarak toplumsal anlamda rekreasyonel ihtiyacın oluşması toplumun her kesimine birbirlerini tanıma, arkadaşlıklar kurma ve ortak hedefler için

çalışma fırsat verilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda, bireyin rekreasyonel faaliyetlere katılarak belli kurallar çerçevesinde yaşamak, bunlara uyum sağlamak, zorlanmadan yerine getirmek, başkalarının haklarına saygılı davranmak ve medeni bir toplumun oluşması sürecine katkı sağlamak gibi kazanımları olacağı belirtilmektedir (Uzun Dönmez, 2019: 35).

Aslında rekreasyona duyulan ihtiyacın, rekreasyon faaliyetlerinin bireysel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri geldiğini belirtmektedirler (Tütüncü, 2008: 94-95; Emir, 2012: 42-43; Başoğlu, 2011: 39-42; Çelik, 2011: 9; Şenel, 2021: 97; Uzun Dönmez, 2019: 33-34; Avcı, 2009: 21; Tanır, 2009: 13-18; Çavuşoğlu, 2021: 104-105; Başoğlu, 2013: 76). Bireysel faydalar şu şekilde açıklanmaktadır;

a. Fiziksel sağlık gelişimi yaratır: Teknoloji ile birlikte insanların hareket etme ihtiyacının da azaldığı görülmektedir. İnsanların bu yaşam tarzları bazı sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Bunlardan kurtulmanın en iyi yolu da fiziksel faaliyetlere yönelmektir. Fiziksel faaliyetler hem bedensel hem de ruhsal dengeyi sağlamakta; stresi ortadan kaldırarak beraberinde sağlık ve zindeliği getirmektedir (Tütüncü, 2008: 94; Emir, 2012: 42; Li ve Wang, 2012: 408). Fiziksel aktiviteler; kas ve eklemlerinin sağlamlaşmasına yardımcı olur, kan basıncını dengeler, sigarayı bırakma isteği yaratabilir, kilo kontrolüne yardımcı olur, kardiyovasküler hastalık riskini azaltabilir (Altunel, 2021: 25). Amerikan Ulusal Kronik Hastalıkları Önleme ve Sağlığı Geliştirme Merkezi'nin 2007'de yaptığı açıklamaya göre fiziksel aktivitenin; kardiyovasküler, kas, bağışıklık sistemleri ve metabolizma üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca raporda, fiziksel aktivitelerin tansiyonu normal seviyeye indirmesi, kalp krizi riskini azaltması, hastalıkların bulaşmasını azaltması, şeker seviyesini düzenlemesi, kolon kanseri riskini azaltması, depresyon düzeyini azaltması gibi etkiler de yer almaktadır (Akt.Gökçe, 2008: 17). Chien (2021: 16) de fiziksel aktivitenin hormon üretimini uyardığını ve hastalıkları önlediğini belirtmektedir. Rekreasyon faaliyetleri insanların sağlığını iyileştirmekte ve aynı zamanda sağlıklı kalmanın doğal bir yolunu da sağlamaktadır (Li ve Wang, 2012: 408).

b. Bireyi sosyalleştirir: Yapılan birçok çalışma, insanların rekreasyonel faaliyetlerine özellikle sosyal nedenlerle katıldığını göstermektedir (Altunel, 2021: 28). Çoğunlukla gruplar halinde yapılan rekreasyon faaliyetleri, sosyal ilişkilerin oluşturulmasında ve geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu faaliyetler ile yeni arkadaşlık edinmeye, grup içinde yer edinmeye ve grubun diğer üyelerini tanıyabilme gibi çabalar, kişinin sosyal hayatını etkileyerek olgunlaşmasını ve sosyal hayata alışmasını sağlamaktadır (Tütüncü, 2008: 94; Emir, 2012: 42; Li ve Wang, 2012: 408). Rekreasyon faaliyetleri, insanlara potansiyellerini fark etmelerini ve kendilerini iyi hissetmelerin sağlayarak, insanların sosyal sağlıklarının korunmasına ve

etkileşimin artmasına da yardımcı olmaktadır. Kişinin kendisini etkileyen liderlik, problem çözme, kendine güven ve kültürel farkındalık gibi yararlarının yanı sıra toplum memnuniyeti, etnik kimliklerin etkileşimi, toplumla bütünleşme, toplumsal farkındalık gibi toplum yararına evrilen yararları da bulunmaktadır (Altunel, 2021: 28) Ayrıca bu faaliyetlere katılan insanlar çevrelerini genişleterek, sosyal aktivitelere katılarak ve diğer insanlara hizmet etme fırsatı elde ederek yalnızlık duygularını da azaltmaktadırlar (Chien, 2021: 17). Kül Avan (2021: 26)'da rekreatif faaliyetlerin sosyal açıdan bireylerin yeteneklerini keşfetmelerine, takım ruhu kazanmalarına, bunun yanında risk alarak sorumluluk duygusu kazanmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir.

c. Ruh sağlığını geliştirir: İnsanların günlük hayatlarındaki sorunlar sinir sistemini bozabilmekte, yorgunluğa ve tahammülsüzlüğe neden olabilmektedir. Teknolojinin ve monoton yaşamın getirdiği stres, kişide fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Tütüncü, 2008: 94; Emir, 2012: 42; Çoruh, 2013: 19). Rekreatif faaliyetler kişinin kendini tanımasına; psikolojik olarak tatmin ve mutlu olmasına; gergin duyguların, kaygının (Li ve Wang, 2012: 408) ve stresin azalmasına; karakterinin gelişmesine; suç eğiliminin azalmasına; farklı bakış açısı kazanmasına; yeteneklerinin geliştirmesine; iş veriminin yükselmesine; yalnızlık duygusunun azalmasına, kendini anlamasına; kendini yeterli hissetmesine ve kontrolün kendi elinde olmasına yardımcı olmaktadır (Altunel, 2021: 27). Rekreatif faaliyetler, psikolojik rahatlama sağlayarak ruh sağlığını iyileştirmektedir (Kül Avan, 2021: 26; Şenel, 2021: 97).

d. Buluşçu ve yaratıcı gücü geliştirir: Rekreatif faaliyetler, her yaştan insanın yaratıcı ve buluşçu güçlerini ortaya çıkarmasına ve geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Rekreatif faaliyetlerle, oluşabilecek denemeler kişinin gizli kalmış yönlerini ortaya çıkartmaktadır (Tütüncü, 2008: 94; Emir, 2012: 42; Tanır, 2009: 15).

Entelektüel yönelimli rekreasyon faaliyetleri, insanların arzularını yerine getirmelerine, görsel ve dokunsal deneyimler kazanmalarına, ruhsal gelişimlerini teşvik etmelerine ve kişisel tatmin hissetmelerine yardımcı olur (Chien, 2021: 17).

e. Kişisel bilgi, beceri, yetenek, davranış ve tutumların gelişmesini sağlar: İnsanlar genellikle bilgi, beceri, yetenek, davranış ve tutumlarının hangi düzeyde olduğunu anlayamamaktadırlar. Dolayısıyla insanlar isteyerek ve severek yaptıkları işlerde kendilerini daha rahat gösterebilmektedirler. Herhangi bir rekreatif faaliyeti yapan kişi, bu faaliyet için bilgi, beceri, yetenek, davranış ve tutumunun ortaya çıkmasını sağlayabilmekte, faaliyete katılan diğer yetenekli kişilerle kültürel ve sosyal ilişkiler kurarak ve sürekli çalışarak bireysel farkındalığını ve bilincini açmaktadır (Tütüncü, 2008: 94; Emir, 2012: 42). Rekreasyonel

faaliyetler kişisel beceri ve yeteneklerinin gelişmesini sağlamaktadır (Uzun Dönmez, 2019: 35; Tanır, 2009: 15).

f. Ekonomik hareketi geliştirir: İnsanlar boş zamanlarını değerlendirirken, seçeceği faaliyet türüyle ekonomik işlevi olan bir katkı sağlayabilmektedir. Rekreatif faaliyetler ticari veya ticari olmayan alanlarda gerçekleştirilebilmektedir. Bununla birlikte rekreasyonun, ekonomik bir girdi-çıkı oluşturma alanı olarak katma değer yaratan bir unsur olduğu da belirtilmektedir (Tütüncü, 2008: 94; Emir, 2012: 42; Uzun Dönmez, 2019: 33).

g. Çalışma başarısı ve verimliliği artırır: İnsanlara uygun olan bir faaliyetin seçimi, düzenli, organize olunabilecek bir programa katılması şartıyla liderlik niteliklerinin veya verimliliklerinin arttırılmasına ve çalıştıkları yerlerde başarı sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Tütüncü, 2008: 94; Emir, 2012: 42; Uzun Dönmez, 2019: 33; Şenel, 2021: 97). Rekreasyon faaliyetleri, insanların enerjilerini yeniden doldurmaları ve bir sonraki işlerine hazırlamaları için önemli bir yaklaşım sunmaktadır (Li ve Wang, 2012: 408).

h. Bireyi mutlu eder: Rekreasyonun temel amaçlarından biri de insanların mutluluğunu sağlamaktır (Tütüncü, 2008: 94; Emir, 2012: 43). Günümüzde mutlu, sağlıklı ve modern bir birey, rekreatif etkinliklerle uğraşan kişi olarak değerlendirilmektedir. Rekreatif faaliyetlere katılan bu kişi, günlük rutin hayatına renk katmakta ve hayatını canlandırarak zenginleştirmektedir. Kişi çeşitli rekreatif faaliyetler aracılığıyla sosyal, kültürel, ekonomik ve diğer üst sistemlerle olan ilişkisini dengelemekte ve bu yolla mutluluğu yakalayabilmektedir. İyi değerlendirilen boş zamanlar insanlara mutluluk getirebileceği gibi, değerlendirilemeyen boş zamanlar da insanlarda mutsuzluğa neden olabilmektedir (Tütüncü, 2008: 94). Mutlu olan bireyin yaratıcılığı artmakta ve çoğu zaman enerjisini işinde harcamak istemektedir (Uzun Dönmez, 2019: 33).

Toplumsal faydalar ise şu şekilde açıklanmaktadır;

a. Toplumsal dayanışma, kaynaşma ve bütünleşmeyi sağlar: Rekreasyon faaliyetleri ile toplumun her kesiminden kişilerin ve grupların bir araya gelmesi toplumsal ilişkileri geliştirmekte, dayanışma ve yardımlaşmayı sağlamaktadır (Çoruh, 2013: 19). Ayrıca rekreasyon faaliyetleri, gruplar arası çatışmaları azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Böylelikle her kesimden insan ortak zevkleri doğrultusunda, belirli faaliyetler için bir araya gelmekte ve ortak uğraşlarda bulunmaktadırlar. Rekreatif aktivitelerde sosyal, kültürel, ekonomik veya eğitimsel farklılıklar ortadan kaldırılabilen ve bunların önemini yitirmesiyle daha barışçı ve huzurlu ortamların oluşması sağlanabilmektedir (Tütüncü, 2008: 95; Emir, 2012: 43).

b. Demokratik toplum yapısının pekiştirilmesine yardımcı olur: Rekreatif faaliyetler, insanların birbirleriyle olan ilişkilerini düzenlenmede ve toplumsal kurallara uyulmasında önemli bir rol oynamaktadır. İyi bir vatandaş olabilmenin öğretilmesinin temelinde insanların toplumun kurallarına uymaları ve davranışlarını kontrol etmeleri gibi unsurlar yer almaktadır. Bireyin rekreatif faaliyetlerde uyması gereken belirli kurallar içinde bulunması, bu kurallara uyması ve başkalarının haklarına saygı göstermesi sonucunda, demokratik bir toplum oluşmasına da katkı sağlayacaktır (Tütüncü, 2008: 95; Emir, 2012: 43; Uzun Dönmez, 2019: 35). Ayrıca rekreatif faaliyetlerin getirmiş olduğu rahat hareket ve düşünce imkanı, dayanışma ve yardımlaşma düşüncesi ile birleşerek demokratik bir toplumun yaratılmasını kolaylaştırmaktadır (Çoruh, 2013: 19).

Rekreatif etkinliklere katılıma engel olan çok sayıda faktör de bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır (Uzun Dönmez, 2019: 36);

- Sezona yönelik engeller,
- Finansal durumlar ve rekreasyon alanlarının ulaşılabilirliği,
- Cinsiyet ve sosyal sınırlılık,
- Fiziksel kaynaklar ile moda.

Serbest zaman kısıtlayıcılarının etrafında alt boyut olarak meydana gelen belirli sınırlandırıcılar; zamanın az olması, enerji azlığı, seçenekler ile fırsatların sınırlılığı, başka bireylere bağıllık, psikolojik ve fiziksel durumları etkilemesi olarak belirtilmektedir (Uzun Dönmez, 2019: 36).

1.2. Terapatik Rekreasyon Kavramı

Terapi ve iyileşme sürecini dile getirmeden önce tedavi ile terapi kavramı arasındaki farka bakmak gerekmektedir. Rekreasyonun sağlığı geliştirici ve iyileştirici etkileri onu tedavi edici bir yöntem yapmamaktadır. Sağlık rekreasyonu tedaviyi destekleyen ve sağlığı koruyan ve geliştiren faaliyetlerdendir. Tedavi ise, hastalığın teşhisi ile başlamakta ve hastalığın semptomlarını azaltmaya odaklanmaktadır. Rehabilitasyon ya da terapi kavramı ise bireyin vücut fonksiyonlarındaki engellerin ve sınırlılıkların belirlenmesi ve belirli becerilerin geliştirilmesine dayanmaktadır. Rekreasyonel terapi, insanları sağlıklarını iyileştirmeye teşvik etmekte ve sağlıklarının sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak gelişmesine katkıda bulunmayı amaçlanmaktadır (Çetiner, 2019: 407).

1981 yılında kurulan Ulusal Terapatik Rekreasyon Sertifikasyon Konseyi (NCTRC) ve 1984 yılında kurulan Amerikan Terapatik Rekreasyon Derneği (ATRA); terapatik rekreasyon

(TR) olarak da bilinen rekreasyonel terapiyi (RT), psikolojik ve fiziksel sağlık, iyileşme ve refah için bir araç olarak, hastalıkları ve/veya sakat bırakan koşulları olan bireylerin değerlendirilen ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyon ve diğer aktiviteye dayalı müdahaleleri kullanan sistematik bir süreç olarak tanımlamaktadırlar. Ayrıca, "Rekreasyonel Terapi"nin, bir kişinin yaşam aktivitelerindeki işlevsellik ve bağımsızlık düzeyini geri kazanmak, düzeltmek ve rehabilite etmek, sağlığı ve sıhhati teşvik etmek ve ayrıca bir hastalık ya da sakatlık durumunun neden olduğu yaşam durumlarına katılımı ilgili aktiviteyi azaltmak veya aktivite sınırlamalarını ve kısıtlamalarını ortadan kaldırmak için tasarlanmış bir tedavi hizmeti anlamına geldiğini de belirtmektedir (ATRA; 2023; NCTRC, 2023).

1996 yılında kurulan Kanada Terapatik Rekreasyon Derneği (CTRA) ise terapatik rekreasyonu, her bireyin en yüksek düzeyde bağımsızlık ve yaşam kalitesi elde etmesi için birincil araç olarak boş zaman, rekreasyon ve oyunu içeren terapatik bir süreci kullanan bir sağlık mesleği olarak tanımlamaktadır (CTRA, 2023). TR, fiziksel, zihinsel veya duygusal olarak özel bakıma ihtiyacı olan kişilerin sağlığını ve esenliğini geliştirmek için tıbbi olarak onaylanmış rekreasyon yöntemlerini kullanan uzmanların mesleği olarak tanımlanmaktadır (Johnson, 2000: 80; Murphy, 2005: 1).

Genoe ve Johnstone (2021: 266) TR'yi bireysel olarak, "Bir kişinin genel sağlığını, esenliğini ve yaşam kalitesini en üst düzeye çıkarmanın bir yolu olarak boş zamanın amaçlı kullanımı ve geliştirilmesi" olarak tanımlarken; King ve arkadaşları (2013: 326) da TR'yi; "Boş zaman farkındalığını teşvik etmeyi ve danışanların spor, eğlence/boş zaman etkinlikleri ve sanat etkinlikleri dahil toplum temelli eğlence ve boş zaman programlarına ve etkinliklerine katılımını desteklemeyi amaçlayan hizmetler" olarak tanımlamışlar ve ayrıca topluluk temelli terapatik rekreasyonu da; "Hizmet sağlayıcıların topluluk örgütlerinin üyelerine tavsiye, rehberlik ve maddi destek sağladığı, ailelere sunulan çeşitli topluluk mekanlarında doğrudan hizmet sunmalarına yardımcı olduğu, daha alıcı topluluklar oluşturmaya yönelik kaynak temelli bir yaklaşım" olarak belirtmişlerdir. Tanımlar, TR içinde boş zamanın önemini kabul etmekte ve sağlık ve esenliğe ek olarak yaşam kalitesini de dahil ederek daha geniş bir bakış açısı sağlamaktadırlar (Genoe vd., 2021: 38; Young, 2013: 23; Murphy, 2005: 1).

Middleton ve arkadaşları (2018: 95) ise TR'yi, "Sağlık durumunu, fonksiyonel yeteneği ve/veya yaşam kalitesini geliştirmek, iyileştirmek veya sürdürmek için bir bireyi veya bir grup insanı rekreasyon ve deneyimsel faaliyetlere veya müdahalelerin içine sokma süreci" olarak ifade ederlerken; Niedzwiecki (2005: 21) ise faaliyetin yapılacağı yeri de belirterek, "Bir hastalığı veya engelleyici bir durumu olan bir kişinin bağımsız işlevini geliştirmek amacıyla

evde veya tıbbi veya topluluk ortamında gerçekleştirilen terapatik modaliteler olarak reçete edilen rekreasyon etkinliklerinin kullanılması” olarak tanımlamıştır.

1936 yılında Davis ve Dunton, TR’yi; “Motor, duygusal ve zihinsel tedavi amaçlı yapılan özgür, istekli ve anlamlılık kapsayan eğlenceli ve duygusal besleyiciliği olan etkinliklerin uygulanması” olarak belirtmişlerdir. Bir başka tanıma göre ise, rekreasyonel kaynaklar kullanılarak dinlenme ve eğlenme yoluyla engelli- hasta grupların sorunlarını önlemek ya da hafifletmek için onlara yardımcı olacak amaçlı müdahale programlarının hayata geçirilmesi olarak ifade edilmiştir. Kraus (1985) da “Bir profesyonel veya uzmanın yönettiği, hasta veya engelli bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak belirlenen hizmetler” olarak tanımlamıştır (Akt.Uzun Dönmez, 2019: 38).

TR, sadece özel ihtiyaçları olan kişilerin değil herkesin sağlık durumunu, işlevsel kapasitelerini ve nihayetinde yaşam kalitesini sürdürmeye veya iyileştirmeye yardımcı olan rekreasyon ve deneyimsel faaliyetler veya müdahalelerin özel olarak tasarlanması ve uygulanması anlamına gelmektedir. TR’nin aynı zamanda, yalnızca hastalığın olmamasını değil, aynı zamanda kişinin kendi seçtiği yaşam arayışlarına tam ve bağımsız olarak katılabilmesi için fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimin güçlendirilmesini ve diğer olumlu değişikliklerin meydana gelmesini kapsayan tasarlanmış bir sağlık müdahalesi olduğu da belirtilmektedir (Johnson, 2000: 83-84; Young vd., 2015: 165-166).

TR, sağlığa yönelik bir tehdidin ardından (sağlığın korunması) kendini yenilemenin veya istikrarı veya dengeyi yeniden kazanmanın ve üst düzey bir sağlıklı yaşama (sağlığın teşviki) bir araç olarak boş zaman yoluyla kendini geliştirmenin bir yolu olarak algılanabileceği de belirtilmektedir (Austin, 2015: 15). Uygulamada ise TR bu konunun uzmanlarıyla birlikte bedensel ve ruhsal sorunlar yaşayan birey veya gruplara birtakım faaliyetler aracılığıyla tıbben kabul görmüş onaylanmış tedavi edici bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Daşkıran, 2019: 6).

1.2.1. Terapatik Rekreasyonun Önemi

Dünya Sağlık Örgütü 1947 yılında, sağlığın tanımına farklı bir bakış açısı getirerek, sağlığı yalnızca hastalığın tedavisi ve iyileştirilmesi olarak değil fiziksel, zihinsel ve sosyal konumda tam olarak iyi olma hali olarak belirtmektedir. Sağlıklı olmak fiziksel sağlığı, duygusal yönden iyi olmayı ve sosyal uyumu kapsayan çok yönlü bir olay olarak nitelendirilmektedir (Bor, 2018: 18).

İnsanların uzun ve sağlıklı yaşama isteği onları hem bedenlen hem de ruhen dinlenebilecekleri rekreasyonel faaliyetlere yöneltmektedir. Rekreasyon her yaş ve seviyedeki

sağlıklı ve/ veya engelli tüm insanları kapsamakta ve onların mutlu-kaliteli yaşama eğilimlerine bağlı olarak gelişmektedir (Tütüncü, 2012: 249). Sağlık açısından rekreasyon temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında sağlıklı insanlara uygulanırken, ikincisi ise rehabilitasyon hizmetleri kapsamında sağlık sorunları olan ve engelli kişilere uygulanmaktadır (Tütüncü 2008: 93; Uzun Dönmez, 2019; s:38). Bu bağlamda, dünyada sağlıklı bireylere verilen hizmetler “Rekreasyon” kapsamında, engelli ve sağlık sorunu olan kişilere verilen hizmetler de “Rekreasyon Terapisi” kapsamında değerlendirilmektedir (Tütüncü, 2012: 93; Uzun Dönmez, 2019: 38). Rekreasyon terapisinin temelini, hasta veya engelli kişilere boş zamanlarında tedavilerini desteklemek amacıyla uygulanan rehabilite edici sağlık ve rekreasyonel hizmetler oluşturmaktadır (Tütüncü, 2012: 250).

Kement 2014 yılında terapatik rekreasyonun temel özelliklerini şu şekilde belirtmiştir:

- Kişinin yaşam kalitesini arttırmakta,
 - Kişinin fiziksel sağlık gelişimine büyük ölçüde pozitif katkı sağlamakta,
 - Ruhsal sağlık bakımından moral, motivasyon ve özgüven kazandırmakta,
 - Yapılan etkinlikler ile zihinsel gelişim sağlamakta,
 - İleride oluşma ihtimali olan ruhsal ve fiziksel gerilemeyi önleyebilmekte ya da azaltabilmekte,
 - Kişiyi sosyalleştirerek hayal gücünün gelişmesini sağlamakta,
 - Kişinin beceri ve yeteneğinin gelişmesine katkıda bulunmakta,
 - Kişisel başarı ve verimin artmasında pozitif etki sağlamakta,
 - Sosyalleşmeyi arttırarak, dayanışma ile bütünleşmeyi sağlamakta,
 - Yetenek seçiminin belirlenmesinde en etkin ve doğal bir yöntem olarak kullanılmakta,
 - Verilen özel eğitim ve sosyal yaşam arasında köprü görevi görmekte,
 - Ailenin (refakatçinin) moraline, motivasyonuna dolaylı yoldan katkı sağlamaktadır.
- (Akt.Uzun Dönmez, 2019: 43; Tütüncü, 2012: 251)

TR sürecinin amacı, hayata tam katılımı kolaylaştırmak için fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve ruhsal işleyişi geliştirmek veya sürdürmek olduğu belirtilmektedir. Verilen hizmetler, sertifikalı bir uzman tarafından sağlanmakta veya doğrudan denetlenmektedir. Terapiler, birçok teknik kullanılarak bireylere tedavi hizmetleri ve rekreasyon faaliyetleri sağlamayı içermektedir. Rekreasyonel terapistler, depresyon, stres ve kaygıyı azaltmaya çalışarak kişilerin fiziksel, ruhsal ve duygusal sağlığını tedavi etmeye ve sağlıklarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (NCTRC, 2023)

1.2.2. Terapatik Rekreasyonun Tarihçesi

TR konusunda kültürel antropologların antik çağlardaki uygulamaların günümüz aktivitelerine uygun bir şekilde gerçekleştirildiğine dair bazı bulgular bulunmaktadır. Mısır kültüründe çeşitli spor aktiviteleri, avcılık, dans, müzik, tiyatro ve sembolik ayinler hem hastalıkların tedavisinde hem de sağlıklı bir yaşam için kullanılmıştır (Torkildsen, 2006: 11; Bor, 2018: 13; Başoğlu, 2011: 30; McLean ve Hurd, 2015: 52). Asya toplumlarında ise rekreatif faaliyetler daha çok dini törenler ve güçlüklerle karşı koyma amacıyla yapılmıştır (Başoğlu, 2011: 30). Asurlular ve Babilliler de çeşitli spor aktiviteleri, avcılık, dans, müzik, eğlence, tiyatro gibi faaliyetlerin yanı sıra eğlenceler için parklar, üzüm bağları ve balık havuzları oluşturmuşlardır (Torkildsen, 2006: 11; McLean ve Hurd, 2015: 52). Eski İbranilerde de benzer rekreasyonel faaliyetler yapılmış olup, ayrıca insanların işten çıkıp ibadet etmeleri için onlara zaman ayrılmıştır (McLean ve Hurd, 2015: 53). Çin kültüründe yaşlılar için derin nefes alma egzersiz teknikleri (T'ai Chi) geliştirilmiş ve farklı tekniklerle kişilerin zihinsel tedavilerinde önemli yol almışlardır (Bor, 2018: 13).

Antik Yunan kültüründe müzik, şiir, tiyatro, heykel, jimnastik ve sportif faaliyetlere çok önem verildiği ve sporun günlük hayatın bir parçası olduğu belirtilmektedir (McLean ve Hurd, 2015: 53; Bor, 2018: 13; Torkildsen, 2006: 13; Broadhurst, 2003: 28). Özellikle erkek çocuklarının eğitiminde sağlıklı fiziksel ve sosyal gelişimleri için bu faaliyetleri yapmaları çok önemli olduğu vurgulanmaktadır (McLean ve Hurd, 2015: 53; Broadhurst, 2003: 28). Antik Yunanlılarda parklar, bahçeler, stadyumlar, tiyatrolar ve sanatoryumlar, hamamlar, jimnastik salonları, egzersiz alanları gibi alanlar inşa edilmiştir (McLean ve Hurd, 2015: 54; Bor, 2018: 13). Yunan şehir devletlerinde rekreasyonel faaliyetlerin bilişsel, fiziksel ve ruhsal gelişime yönelik eylemler olduğu (Başoğlu, 2011: 30) ve özellikle zihinsel engelliler için müzik ile birlikte dans ve jimnastik figürleri kullanıldığı ifade edilmektedir (Bor, 2018: 13).

Romalılarda çeşitli faaliyetler için birçok alan inşa etmişlerdir (McLean ve Hurd, 2015: 55; Torkildsen, 2006: 15). Roma kültüründe akıl ve beden sağlığı için her kesime (Broadhurst, 2003: 28) yönelik oyunlar geliştirilmiş ve diyet ve egzersizin önemi üzerinde durulmuştur (Bor, 2018: 13; McLean ve Hurd, 2015: 56). MS 354 yılında, her yıl 175 oyun günü olmak üzere bu faaliyetler için 200 gün resmi olarak tatil edildiği belirtilmektedir (McLean ve Hurd, 2015: 56). Sirkler, ziyafetler ve gösteri aktiviteleri ile halkı eğlendirmeye çalışmışlar ve bunlarla sosyal sapkınlıkların önüne geçilmeye çalışılmıştır (McLean ve Hurd, 2015: 56; Broadhurst, 2003: 38; Torkildsen, 2006: 15; Bor, 2018: 13). Ayrıca oluşturdukları hastane sistemi ile evdeki tedavi hizmetlerinin başlatıcısı olmuşlardır (Bor, 2018: 13).

Orta Çağ dönemine gelindiğinde, Roma döneminde yapılan birçok bina yıktırılmış veya mabet ve tapınak gibi binaların üzerine kilise inşa edilmiştir. Kutsal günlerde tiyatroya gidenler aforoz edilmiştir. Din ve sosyal sınıf farklılıkları ile belirli faaliyetler yasaklanmış ve halkın eğlence ve faaliyet anlayışı da tamamen değişmiştir (McLean ve Hurd, 2015: 57; Başoğlu, 2011: 30).

Rönesans ile birlikte sanatsal ve kültürel faaliyetler tekrar etkin olmaya (McLean ve Hurd, 2015: 58-59) ve bilim, teknoloji, keşifler gelişmeye başlamıştır (Başoğlu, 2011: 30). Dans, müzik, tiyatro, eğlence, fiziksel egzersiz ve oyunlara ihtiyaç duyulmuş ve bu dönemde oyunların zihin ve beden için gerekliliği tekrardan vurgulanmaya başlamıştır. Özellikle soylular için peyzaj mimarları tarafından tasarlanan park ve rekreasyon alanları inşa edilmeye başlanmıştır (McLean ve Hurd, 2015: 61; Torkildsen, 2006: 19). Müzik, dans ve tiyatro profesyonelleşmiş ve eğitim daha kolay erişebilir bir hale gelmiştir (Torkildsen, 2006: 17).

TR'nin ilk olarak Amerikalı tıp uzmanlarının çalışmaları sonucunda ortaya çıktığı ve 1700'lü yılların sonu, 1800'lü yılların başlarında Amerikalıların öncülüğü ile Avrupa'da tıbbi uygulama olanağı bulunduğu da belirtilmektedir. Avrupa'da TR uygulamalarını başlatan Fransız Phillipe Pinel (1745-1826) ve İngiliz William Tuke (1732-1822) iki ismi olarak bilinmektedirler. Birbirlerinden tamamıyla bağımsız çalışan bu iki ismin fikir ve programlarının aynı olduğu, ikisinin de yenilikçi İngiliz Psikiyatrist Samuel Hitch ve Amerika Psikiyatri kliniğinin kurucusu Benjamin Rush'u etkiledikleri ve terapatik rekreasyonun ortaya çıkmasına neden oldukları belirtilmektedir (Bor, 2018: 13).

Sanayi devrimi ile birlikte teknolojik ve sosyal alanlar da büyük değişimler görülmüştür. İnsanların büyük çoğunluğu büyük şehirlere taşınmış ve çalışma saatleri artmıştır. Fiziksel olarak yorulan insanlarda yorgunluk, stres ve kaygı artmaya başlamış ve yalnızlaşma eğilimi baş göstermiştir (Torkildsen, 2006: 20; Başoğlu, 2011: 30). Sonraki dönemlerde çalışma saatlerinin azalmaya başlamasıyla birlikte özellikle çalışan insanların rahatlaması için rekreatif faaliyet alanları oluşturulmaya ve insanların buralarda dinlenme ve eğlenmeleri sağlanmaya başlamıştır (Torkildsen, 2006: 21; McLean ve Hurd, 2015: 64). Bu dönemde Avrupa'da Spa ve termal kaplıcalar aracılığı ile tedavi, TR'nin farklı bir kullanım alanı olmuştur (Bor, 2018: 13).

TR'nin gelişiminde rol oynayan bir başka isim olan, Kırım Savaşı sırasında bir İngiliz hastanesinde görev yapan hemşire Florence Nightingale, 1855 yılında, askerlerin endişelerini ve sorunlarını gidermek için hastanede kitap okuma, müzik, tiyatro ve çeşitli oyun etkinlikleri içeren bir kafeterya kurmuş ve zamanının büyük bir kısmını rekreasyon programlarının geliştirilmesine adanmıştır. Nightingale'in rekreasyon faaliyetlerinin terapatik nitelik taşıdığı

fikri, Amerika’da Birinci ve İkinci Dünya Savaşı dönemlerinde terapatik rekreasyonun önemli görülmesine ve gelişmesine neden olmuştur (Bor, 2018: 14; Çetiner, 2019: 408).

Jane Addams’ın Amerika’da TR’nin öncülerinden biri olduğu belirtilmektedir. Addams, Starr ve Keyser ile birlikte 1889 yılında, Şikago’da, yardıma muhtaç, yoksul, evsiz ve madde bağımlısı kişilerin ihtiyaçlarının giderilmesine ve sosyal yaşamlarının desteklenmesine yönelik hizmetler sunan bir bakım evi açmışlardır. Addams ayrıca insanların kendilerini iyi hissetmeleri ve tedavilerinde boş zaman ve rekreasyonu kullanarak yardımcı olmaya çalışmış ve rekreasyon programları, tesis ve donanımlarında çeşitlilik yaratmıştır (Bor, 2018: 28-29).

II. Dünya Savaşı sonrasında TR, profesyonel bir alan olarak kullanılmaya başlanmıştır. Amerikan toplumundaki ani değişimlerle iki dünya savaşı sonrasında yaşanan travmatik durumlar, sağlık sistemi ve tedavi imkanlarının iyileştirilmesi gerektiğini vurgulanmıştır. Harp gazileri ve özel tedavi ihtiyacı gerektiren grupların sayısının artmasıyla birlikte, sosyal ve politik nedenlerden dolayı insanları ve sağlık rehabilitasyon merkezlerini modernize etmek, engellilere ve rehabilitasyona yönelik yasal altyapıyı oluşturmak gereklilik haline gelmiş ve bunlar için fonlar oluşturulmuştur (Bor, 2018: 15). Daha sonra Amerika’da yaşanan yoğun göç olayları ve buna eşlik eden toplumsal sorunlar, TR’nin kitlesel yaklaşımını desteklemiştir. Bu durum daha sonraları TR yaklaşımlarının bireysel ve kitlesel odaklı olarak çeşitlenmesini sağlamıştır (Çetiner, 2019: 408). Boş zaman deneyimlerinin bir parçası olarak fiziksel aktivitelerin de tedavileri destekleyen önemli bir faktör olduğu gerçeği yaygın bir şekilde kabul görmeye başlamıştır (Bor, 2018: 14).

1950’lerden sonra teknolojinin ilerlemesiyle insanların işleri kolaylaşmaya ve daha fazla boş zamana ve kaynağa sahip olmaya başlamışlardır (Torkildsen, 2006: 21). Tıptaki gelişmeler, kardiyovasküler sağlığı iyileştirmek için egzersiz yapılması gerektiğini göstermiştir. Bu dönemde hareketsiz yaşam süren insanlar daha fazla tatil yapmaya, sportif faaliyetlere katılmaya ve meditasyon yapmaya başlamışlardır (Broadhurst, 2003: 48).

1952 yılına gelindiğinde B.E. Phillips ve bir grup uzman tarafından Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği (AAHPER) rekreasyon bölümü içerisinde TR bölümünün kurulduğu görülmektedir (Akt.Bor, 2018: 15). 1970’li yıllarda doğu Kanada’da TR bir meslek olarak huzurevlerinde ve hastanelerde rekreasyon hizmetlerinin sağlanmasıyla başlamıştır. O zamandan sonra TR büyümeye ve profesyonelleşmeye devam etmiş, çalışmalar yapılmış, mevzuatlar oluşturulmuş ve sertifikalı özel uzmanların yetiştirilmesine başlanmıştır (Sullivan, 2015: 25).

1981 yılında Ulusal Terapatik Rekreasyon Sertifikasyon Konseyi (NCTRC), 1984 yılında Amerikan Terapatik Rekreasyon Derneği (ATRA) ve 1996 yılında da Kanada Terapatik

Rekreasyon Derneği (CTRA) kurulmuştur. Bu kuruluşların ortak amacı özel ihtiyacı olan bireylere öncelikli olarak sağlıklarını kazandırmak ve kendilerini bağımsız ve iyi hissetmelerini sağlamak olmuştur.

1.2.3. Terapatik Rekreasyonun Faydaları

Yunan mitolojisinde tıp ve sağlık tanrısı olarak bilinen Asklepios, sağlığı korumak için az yemek yemeyi ve şaraptan kaçınmanın yanı sıra yürüyüşler yapmayı, masaj yaptırmayı ve araba gezintileri yapmayı tavsiye etmiştir. Tedavi merkezi olarak inşa edilen tapınakların hamam, jimnastik salonu, misafirhane, stadyum ve tiyatro gibi bölümlerinin olması bu yerlerde faaliyetlere katılmanın sağlığı geliştirici yönünü göstermektedir. Hipokrat da aynı şekilde beslenme ve hareket olarak belirttiği fiziksel aktivitenin sağlıkla doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Sağlıklı bir yaşam için bol bol yürüyüş ve egzersiz yapılması tavsiye edilmekte olup beslenme veya egzersizin yetersiz olması durumunda vücudun hastalanacağını da belirtmektedir. Ünlü Türk hekimi İbni Sina da sağlıklı yaşamın temeli olarak egzersiz, dengeli beslenme ve dinlenmeyi işaret etmektedir. Bu örnekler rekreasyon faaliyetleri ile sağlık arasındaki ilişkinin eski çağlara kadar uzandığını göstermektedir (Çetiner, 2019: 406-407).

Günümüzde stres, yorgunluk, psikolojik sorunlar, artan genç suçlu oranları ve toplumsal sorunlarla birlikte hem bireyi hem de toplumun genel yapısını olumsuz etkilemektedir. Dünya değişirken her gün birçok farklı sağlık sorunları da ortaya çıkmaktadır. Günümüz insanların üstesinden gelmek zorunda kaldıkları sağlık sorunları artmakta ve etkileri her geçen gün daha fazla hissedilmektedir. Bu sağlık sorunlarının sadece biyolojik sorunlar olarak düşünülmemesi gerekmekte olup; bireyin çevresi ile uyumunu, üretkenliğini ve insanlarla iletişimini etkileyen sosyal ve psikolojik olumsuzlukların da kabul edilerek üstesinden gelmek için doğru bir teşhis ortaya koyulmuş olacağı belirtilmektedir (Çetiner, 2019: 406).

Rekreasyonun sağlık üzerindeki etkisi temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Birincisi “koruyucu sağlık hizmetleri” çerçevesinde sağlıklı kişilere verilen rekreasyonel hizmetler, diğeri de “iyileştirme ve rehabilitasyon hizmetleri” çerçevesinde engelli ve sağlık sorunu olan kişilere verilen rekreasyonel hizmetlerdir. Birincisi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasından önce önleyici, ikincisi ise sağlık sorunları sonrasında ortaya çıkan ve tedavi sırasında uygulanan tedavinin destekleyici ve iyileştirici etkisi bulunmaktadır (Tütüncü 2008: 93). TR, özellikle özel durumları olan kişilerin (zihinsel ve fiziksel hastalıklar, engelliler, suçlular, madde bağımlıları, şiddet mağdurları, uyum güçlüğü olan çocuklar ve yaşlılar ve diğerleri vb.) yaşam kalitelerini arttırmak ve korumak amacıyla boş zaman ve rekreasyona dayalı tedavisine yönelik profesyonel bir hizmet olarak tercih edilmektedir (Bor, 2018: 21).

TR'nin temel amaçlarının bireylerin sağlığını eski haline getirmek, onların kronik hastalıklar ve engellerle başa çıkmalarına ve sağlıklarını üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olmak olduğu belirtilmektedir (Austin, 2015: 15). Ayrıca terapistler hastaların semptomlarından kurtulmalarına ve sıkıntılarını hafifletmeye yardımcı olmaya çalışmaktadırlar (Austin, 2017: 17). TR programlarının pek çok amacı ile faydaları arasında doğru orantı bulunmakta olup, genel amaçları şu şekilde sıralanmaktadır (Uzun Dönmez, 2019: 41-42; Er, 2021: 27-28);

- Özel gereksinimi olan kişilerin yaşam kalitesini arttırmak,
- Etkinliklere katılan kişilerin zevk almalarını ve haz duymalarını sağlamak,
- Sağlık açısından mevcut yeteneklerini geliştirmek,
- Daha az müdahale ile onların daha bağımsız yaşamalarını sağlamak,
- Sosyalleşme olanakları sağlamak,
- Toplum içerisinde iletişim kurmada daha etkin olmalarını sağlamak,
- Seçebilme ve sorumluluk alabilme yeteneklerinin gelişmesine yardımcı olmak,
- Bireylerin özgüvenini arttırmak,
- Yaşam memnuniyetinin artmasını sağlamak,
- Çevrelerinde bulunan rekreasyon alanlarının farkına varmalarını sağlamak,
- Toplum içerisinde rahat bir şekilde hareket edebilmesini sağlamak,
- Mevcut engellerinin etkilerini en aza indirmek,
- Yıkıcı, bozucu davranışlarının azalmasını sağlamak,
- Karşılaşabilecekleri sağlık sorunları önlemek,
- Farklılığa ve rahatsızlığa karşı uyum geliştirmek,
- Fiziksel kapasite ve güç kaybının önlenmesi ve geliştirilmesi sağlamak,
- Aile üyeleri ile arasındaki bağın güçlenmesini sağlamak,
- Zihinsel engelleri azaltmak,
- Fonksiyonel yaşam becerilerini geliştirmek,
- Etkinlik seçiminde bireyin özgürce ve istediği gibi aktif olmasını sağlamak,
- Toplumla bütünleşmesini sağlayarak toplumsal davranışlarını geliştirmek,
- Sürekli alınan ilaçların yan etkilerini azaltmak,
- Hastane ve klinik ortamlarının sıkıcılığından uzaklaştırmak,
- Depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinin en aza inmesini sağlamak,
- Muhakeme yeteneklerini geliştirmek,
- Yaşanılan problemlerden olabildiğince uzaklaşmalarını sağlamak,

- Bazı rekreatif faaliyetleri tek başlarına yapabilir hale gelmesini sağlamak.

TR, özellikle fiziksel, sosyal, bilişsel veya psikolojik/ duygusal sınırlamaları olan kişileri iyileştirmek için tasarlanmış olup onların ihtiyaç duyabileceği gereksinimlerini karşılayacak çeşitli faaliyetleri kapsamaktadır (Sullivan ve Sharpe, 2006: 20; Litchke vd, 2022: 3; Page ve Townsend, 2018: 242; Young, 2013: 23). TR bütün kişilere uygulanabilir fakat kişilerin durumlarına göre faaliyetlerin kapsamı değişebilmektedir. Bunun en büyük nedeni de her insanın kendine özgü ihtiyaçlarının olmasıdır (Uzun Dönmez, 2019: 42). Bu sebeple, TR uzmanları, kişilerin ilgi alanlarına ve onlara sağlayacağı faydalara göre birtakım faaliyetler belirlemektedirler. Geleneksel faaliyetler arasında sanat, spor, fitness ve egzersiz, oyunlar, el sanatları, iğne işi, sosyal etkinlikler, açık hava ve macera rekreasyonu, balık tutma, su sporları ve topluluk gezileri yer almaktadır. Geleneksel olmayan faaliyetler arasında da boş zaman eğitimi, bahçecilik, gönüllülük, yetişkin eğitimi, sanal gerçeklik terapisi ve hayvan destekli terapi yer almaktadır. Bilişsel stimülasyon, duyuşsal farkındalık, atılganlık eğitimi, ağrı yönetimi, stres yönetimi, öfke yönetimi, toplumla yeniden bütünleşme, problem çözme, günlük yaşam aktiviteleri, benlik saygısı ve boş zaman danışmanlığı gibi diğer geleneksel olmayan terapötik müdahaleler de dahil edilebilmektedir (Young, 2013: 197-198).

TR'nin amacının kişinin yeni beceriler edinirken, bağımsız yaşam hakkında anlayışlı bir tutum edinmiş, sağlıklı, karakterli ve en önemlisi de boş zamanını yararlı bir şekilde kullanmayı yaşam biçimine dönüştürmüş kişilerin oluşmasına katkı sağlamak olduğu belirtilmektedir. Bu durumda hedefler doğrultusunda uygulanan TR faaliyetlerinin kişilere pek çok alanda fayda sağlayacağı söylenmektedir (Er, 2021: 28-29). Rekreasyonun sağladığı yararlar hiçbir zaman tek yönlü değildir. Çünkü bir etkinlik aynı anda fiziksel, zihinsel, psikolojik ya da toplumsal yarar sağlayabilmektedir (Çetiner, 2019: 407; Bor, 2018: 18; Er, 2021: 29). TR'de temel yarar "sağlık, sağlıklı yaşam ve sağlıklı birey" olarak tanımlanabilmektedir (Bor, 2018: 18).

Bu konuda yapılan çeşitli araştırmalar TR faaliyetlerinin öncelikle sağlığı koruma ve geliştirme biçimi olarak hizmet ettiğini, kardiyovasküler hastalık, kanser, diyabet, osteoporoz, obezite ve ruh sağlığı bozuklukları gibi yaşamı tehdit eden hastalıkların riskini azalttığını, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, psikolojik sağlığı teşvik ettiğini, kaygı, depresyon ve gerginliği azalttığını, kişinin benlik saygısını, kendine güvenini ve algılanan fiziksel yeterliliğini arttırdığını ve stresi önlediğini ortaya koymaktadır (Young, 2013: 128; Johnson, 2000: 86-88).

Yapılan bir başka çalışmada, bahçe işleri ile uğraşmanın duygusal, bilişsel ve duyuşsal motor fonksiyon gelişimine aracılık ettiğı ve sosyal katılımı, sağılığı, refahı ve yaşam memnuniyetini arttırdığını da göstermektedir (Weng ve Chiang, 2014: 204). Yine omurilik yaralanmaları ile ilgili yapılan bir araştırmada, yaralanma sonrasında rehabilitasyon merkezlerinde egzersiz içeren programların dahil edilmesi ile fizyolojik iyileştirmelerin elde edilebileceğı öne sürölmektedir (Gassaway vd., 2011: 177). Kuzey Amerika’da yapılan başka bir çalışmada, doğum öncesi ve riskli gebeliğı olan kadınların stresinin müzik terapisi ile belirgin bir şekilde azaldığı belirtilmektedir (Uzun Dönmez, 2019: 41).

Yaşlılarla ilgili yapılan çalışmalarda onları fiziksel, ruhsal ve bilişsel durumlarını iyileştirdiğı, sosyal bağıllık duygularını geliştirdiğı, yaşam doyumunu arttırdığı ve depresyonu hafiflettiğı görölmüşür (Nelson ve Rich, 2022: 98; Sullivan ve Sharpe, 2006: 20-21). Ayrıca yaşlılar için hazırlanan TR programlarının (el sanatları, müzik, dans, spor gibi) onların motor becerileri ve beyin fonksiyonlarının gelişmesine yardımcı olduğı da belirtilmektedir (Karataş ve Karataş, 2022: 103).

Çocuklar üzerine yapılan bir çalışmada, TR’nin kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim için faydaları olduğunu ilişki kurma, beceri ve yeterlilik kazanma, yetenek ve becerileri keşfetme ve toplumsal beklentileri öğrenme gibi faydaları olduğı belirtilmektedir (King vd, 2013: 327). Ayrıca engelli çocuklar üzerine yapılan başka çalışmalarda, arkadaş edinme, sosyalleşme, aile ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirme, alınan ilaçların yan etkilerini azaltma, hastane ve klinik ortamların sıkıcılığından kurtularak kendini iyi hissetme ve rahatlama, hastalık ve engel durumunu azaltma ve çocuğun kendini doğru ifade etmesini sağlayarak doğru teşhis ve tedavi edilmesini sağlama gibi katkıları bulunmaktadır (Çetiner, 2019: 409; Pegg ve Moxham, 2000: 297).

Fiziksel faaliyetlerin kas ve kemik sağılığı, kan basıncının dengelenmesi, kalp krizi riskinin azalması, bağıışıklığın artması, kolon kanseri riskinin azalması, diyabet ve komplikasyonlarının kontrolü (Middleton vd, 2018: 96), kilo kontrolü, depresyon düzeyini azaltması, yalnızlık duygusunun azalması, aidiyet duygusunun artması, sosyal ilişkilerin gelişmesi gibi yararları bulunduğı ifade edilmektedir (Sullivan ve Sharpe, 2006: 20-21; Gökçe, 2008: 17).

Johnson (2000: 85) ayrıca TR’nin hafıza ve konsantrasyon becerilerini arttırdığını, dürtüsel davranışları azalttığını, problem çözme yeteneklerini arttırdığını, sosyalleşme becerilerini arttırdığını, başkalarının haklarına ilişkin farkındalığı arttırdığını, ekip çalışması ve işbirliğini arttırdığını, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirdiğini, öz değeri geliştirdiğini, duyuşsal uyarımı arttırdığını, yaşam memnuniyeti ve özgürlük duygularını arttırdığını, benlik ve

çevre bilincini artırdığını, yaşlanma etkilerini azalttığını ve yaşam kalitesini arttırdığını ileri sürmektedir.

Kanada Terapatik Rekreasyon Derneği ise TR'nin faydalarını şu şekilde sıralamaktadır (CTRA, 2023);

- Fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve ruhsal alanlara hitap etmek için bütüncül, güçlü yönlerle dayalı bir yaklaşım sağlama,
- Boş zaman bağımsızlığını ve optimum boş zaman yaşam tarzını teşvik etme,
- Boş zaman geçirme yoluyla sağlıklı yaşam stratejilerinin geliştirilmesi,
- Stres yönetimi,
- Sosyal katılım,
- Öz yeterlilik,
- Bağımsızlığı artırmak ve kendine güveni teşvik etme,
- Boş zamana katılım, aktivasyon ve keyif alma,
- Grup ve birebir müdahalelerle hedeflere ulaşma,
- Hedef belirleme ve sonuç ölçütleri,
- Topluluk katılımı,
- Çevreye uyum sağlamak/hastalık veya engellilikle ilgili engelleri aşmak için stratejiler sağlama.

Amerikan Terapatik Rekreasyon Derneği ise bu faydalara ek olarak insanların sağlığını iyileştirdiğini ve sağlık maliyetlerini azalttığını belirtmektedir (ATRA, 2023).

Daly ve Kunstler (2006) çalışmalarında TR'nin sonsuz faydalarının olduğunu belirtmişler ve faydalarını altı kategori içerisinde sınıflandırmışlardır (Akt.Young, 2013: 128).

Tablo 1.1 Terapatik Rekreasyonun Faydaları

Kategori	Faydaları
1. Fiziksel sağlık ve sağlığın korunması	Genel fiziksel ve algısal motor işleyişini geliştirir, Sağlığı korur, Engelliliğin ikincil fiziksel komplikasyon riskini azaltır, Kardiyovasküler ve solunum riskini azaltır.
2. Bilişsel işleyiş	Genel bilişsel işleyişi geliştirir, Kısa ve uzun süreli belleği geliştirir, Kafa karışıklığını ve oryantasyon bozukluğunu azaltır.
3. Psikososyal sağlık	Başa çıkma becerilerini ve öz kontrolü geliştirir. Benlik kavramını, benlik saygısını ve engelliliğe uyumu geliştirir.

	Genel psikolojik sağlığı iyileştirir. Depresyon, kaygı ve stres düzeyini azaltır, Sosyal becerileri, sosyalleşmeyi, işbirliğini ve kişilerarası etkileşimi geliştirir, Kendini kötüye kullanma ve uygunsuz davranışları azaltır.
4. Büyüme ve kişisel gelişim	İletişim ve dil becerilerini geliştirir, Yaşa uygun davranışı artırır, Gelişimsel kilometre taşlarının edinimini artırır.
5. Kişisel ve yaşam memnuniyeti	Boş zaman ve yaşam doyumunu ve algılanan yaşam kalitesini artırır, Sosyal desteği, topluluk entegrasyonunu, topluluk memnuniyetini ve topluluk öz yeterliliğini artırır, Aile birliğini ve iletişimi artırır.
6. Toplumsal ve sağlık sistemi	Engelliliğe ikincil komplikasyonları azaltır, Sistem sonuçlarını iyileştirir, Rehabilitasyon rejimlerinin takibini, tedaviden memnuniyeti ve tedaviye bağlılığı geliştirir, Ayakta tedavi katılımını ve tedavi planları ile taburculuk sonrası takibi artırır.

Kaynak: Akt.Young, 2013: 129

1.2.4. Terapatik Rekreasyonun Kullanıcıları ve Kullanım Alanları

En genel anlamıyla TR programları engelliler, yaşlılar veya hastalardan oluşan özel gruplar için tedavi ya da rehabilitasyon amacıyla kullanılmaktadır (Johnson 2000: 83-85). Ayrıca sosyal, fiziksel, zihinsel ve psikolojik bozuklukları olan TR kullanıcıları zihinsel ve duygusal bozukluğu olan hastalar, fiziksel, ağır ve kronik hastalığı olan hastalar, engelliler, yaşlılar ile sosyal kısıtlılığı bulunanlar, madde bağımlıları, madde kullanmaya ve suç işlemeye meyilli risk grupları, dezavantajlı gruplar, cezaevlerinde bulunan veya buralardan tahliye olan genç ve yetişkin suçlular, göçmen ve mülteciler gibi daha detaylı bir şekilde sınıflandırılabilir (Çetiner, 2019: 408; Uzun Dönmez, 2019: 39-40). Ayrıca yaşlılar da kendi içinde genel hatlarıyla üç grupta değerlendirilebilmektedir. İlk grupta hastalığı sonrasında yatağa bağımlı ve bakıma muhtaç olarak yaşamını devam ettiren yaşlılar, ikinci grupta akut veya kronik hastalığı bulunan ve bakım gerektiren yaşlılar ve üçüncü grupta ise herhangi bir rahatsızlığı olmayan, yaşa bağlı psikososyal ve duygusal uyum sorunu yaşayan yaşlıların yer aldığı ifade edilmektedir (Satılmış, 2022: 95).

Faaliyetlere ihtiyacı olan insanlar için TR birçok kurumsal alanda uygulama alanı bulmaktadır. CTRA (2023) rekreasyon terapistlerinin çalışma alanlarını; akut bakım merkezleri, rehabilitasyon merkezleri, destekleyici yaşam merkezleri, uzun süreli bakım evleri, günlük program veren merkezler, ruh sağlığı merkezleri, bağımlılık tedavi merkezleri, çocuk ve ergen hizmetleri veren merkezler, ıslahevleri, okullar, toplum merkezleri, hastaneler ve özel

muayenehaneler olarak belirtmektedir. ATRA (2023) bunlara ek olarak park ve rekreasyon alanları ile uyarlanmış spor programlarını terapistlerin çalışma alanı olarak belirtmiştir.

Buralarda çalışan Rekreasyonel Terapistler, sağlık görevlileri ve diğer personellerle birlikte iş birliği içinde çalışmaktadırlar. Rekreasyon terapistleri, sağlıktaki düşüşü iyileştirmek, sürdürmek veya önlemek için çeşitli sağlık bakım ortamlarında çalışan yardımcı sağlık profesyonelleri olarak ifade edilmektedir. TR faaliyetleri her kişinin ihtiyacına ve yaşam tarzına göre özel olarak hazırlanmaktadır. Terapistler, bireysel güçlü yönleri ve değerlere dayanan ve değerlendirmelerle yönlendirilen amaçlı ve anlamlı müdahaleleri desteklemek için rekreasyon, boş zaman ve oyun biçimlerini tedavi yöntemleri olarak kullanmaktadırlar (CTRA, 2023). Terapistler, kişilerin depresyon, stres ve kaygıyı azaltmalarına ve toplum içinde güven oluşturmalarına ve sosyalleşmelerine yardımcı olmaya çalışmaktadırlar. Rekreasyonel terapinin özellikle engelli bireylerin yaşam kalitesini ve üretkenliğini arttırdığı da belirtilmektedir. Yapılan araştırmaların, rekreasyonel terapinin fiziksel engelli her yaştan birey, yaşlı yetişkinler, psikiyatrik bozukluğu olan bireyler, pediatrik hastalar, risk altındaki gençler ve gelişimsel engelli veya kafa travmalı kişiler için çeşitli olumlu sağlık sonuçları sağladığı ifade edilmektedir (ATRA; 2023).

1.3. Orman Terapisi (Orman Banyosu-Shinrin-Yoku) Kavramı

Doğaya ve doğa temelli turizme son zamanlarda artan ilgi bulunmaktadır. Bunun nedenleri arasında ise boş zamanın artması, artan kentleşme, doğadan uzaklaşma, her geçen gün azalan doğal alanlar ve dünya çapında vahşi yaşam çeşitliliği ve sayısının düşüşü gibi çevresel zorlukların yanı sıra teknolojinin gelişimi, ulaşımın serbestleşmesi, orta sınıfların yükselişi ve harcanabilir gelirdeki artıştan kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Margaryan, 2017: 15).

1999 yılında Masberg, doğa temelli turizm kavramını, doğal ve kültürel kaynakların korunmasına ve yerel halkın ekonomik kalkınmasına katkıda bulunmak amacıyla gerçekleştirilen alternatif bir turizm çeşidi olarak tanımlamıştır (Akt.Kibrit, 2019: 4). Doğa temelli turizm insanların olağan çevrelerinin dışındaki doğal alanları ziyaret ettiklerinde yaptıkları doğa yürüyüşleri, dağa tırmanma, piknik, doğal çekicilikleri ziyaret etme gibi faaliyetleri içermektedir (Fossgard ve Fredman, 2019: 10; Kibrit, 2019: 4). Doğadaki kaynakların hem faaliyetin performansı hem de bir bütün olarak doğa temelli turizm deneyimi için gerekli olduğu ifade edilmektedir. Manzaralar, kokular ve sesler gibi bu maddi olmayan kaynaklar, doğaya dayalı herhangi bir turizm ürününün en önemli yönleri olabilmektedir (Fossgard ve Fredman, 2019: 10).

Yapılan araştırmalarda, doğa temelli turizmin turistler üzerinde fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal, mesleki, manevi, entelektüel ve çevresel faydalar sağladığı belirtilmektedir. Yine bazı araştırmalar ise, doğal çevre ile iletişim kurmanın, bireyleri doğa ile ilişkilerini yeniden düşünmeye, hayata bakış açısının netliğini sağlamaya ve dünya görüşlerini değiştirmeye teşvik ettiğini de göstermektedir (Lück ve Aquino, 2021: 274-275).

Doğadaki hizmetlere yönelik artan taleplerin, yüksek düzeyde erişim ve konfor talebi ile vahşi yaşam deneyimi, tüketen ve tüketmeyen doğa kullanımı ve çoklu kullanım gibi genişleyen ilgi alanlarını birleştirmenin yollarını bulma ihtiyacını yaratacağı, bütüncül iş stratejileri oluşturulurken ekolojik ve sosyal değerlerin göz önünde bulundurulması gerektiğı ve bu bağlamda eko-sertifikasyonun sürdürülebilirliği teşvik etmek için çok önemli olduğu ifade edilmektedir (Margaryan, 2017: 103-104).

Son araştırmalar, şehir sakinlerinin sürekli olarak stres faktörlerine maruz kaldığını ve şehir yaşamının artan sağlık sorunları riski ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Modern toplumlardaki bu tür stresli durumların bir sonucu olarak, stresle başa çıkma ve rahatlama için etkili yöntemler giderek daha fazla ilgi görmektedir. Doğal çevrenin insan sağlığı üzerindeki rahatlatıcı ve olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Son araştırmalar, uzun yıllardır insanların rahatlama ve dinlenme için tercih ettikleri doğal çevrenin sağlığı geliştirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Lee ve Lee, 2014: 5; Lee, vd., 2017: 1; Song, vd., 2018a: 1-2). Yapmış olduğumuz literatür taramasında doğal ortamlarda, insan sağlığının geliştirilmesi ve tedavi edilmesi için yapılan uygulamalarla ilgili birçok kavramın (doğa terapisi, orman banyosu, orman terapisi, yeşil alan müdahaleleri, doğa temelli turizm, doğal alan müdahaleleri, Greencare, yeşil egzersiz vb.) mevcut olduğu görülmüştür.

Öncelikle doğa terapisi kavramını açıklamak gerekirse; doğa terapisi, “fiziyojik bir rahatlama durumu oluşturan ve hastalıkları önlemek için zayıflamış bağışıklık fonksiyonlarını güçlendiren doğal uyaranlara maruz kalma yoluyla önleyici tıbbi etkiler elde etmeyi amaçlayan bir dizi uygulama” olarak tanımlanmaktadır. Doğa terapisinin, bağışıklık fonksiyonlarını iyileştirmeyi, hastalıkları önlemeyi, doğaya maruz kalma yoluyla sağlığı korumayı ve geliştirmeyi ve bunun sonucunda rahatlamış bir duruma ulaşmayı amaçladığı belirtilmektedir (Song vd., 2018b: 1).

Çevreciler, halk sağlığı uzmanları ve turizm planlamacılarının, doğal çevrenin ve orman ortamlarının daha sık kullanılmasını teşvik ederek insan sağlığını geliştirmek için daha sürdürülebilir yaklaşımları teşvik etmeye artan bir ihtiyaç olduğunu kabul ettikleri belirtilmektedir. Bu çalışmada özellikle vurguladığımız orman terapisi, son yıllarda sadece bir sağlık ve zindelik trendi haline gelmekle kalmamış, aynı zamanda doğa temelli turizm

destinasyonlarında da çok arzu edilen bir faaliyet haline geldiği ifade edilmektedir (Zoric, vd., 2022: 1).

Günümüzde ormanların birçok ülkede erişilebilir ve ücretsiz olduğu ve ayrıca çeşitli sağlık sonuçları için de etkili olduğu belirtilmektedir (Kotera ve Rhodes, 2020: 1). Ormanın sesleri, ağaçların kokusu, yaprakların arasından sızan güneş ışığı, taze ve temiz hava ile güzel manzara, fitocitler ve negatif iyonlar (Park, vd., 2022a: 493) insanlara rahatlık hissi vermekte, stresi ve endişeyi azaltmakta, kişinin rahatlamasına ve daha net düşünmesine yardımcı olmaktadır. Son zamanlarda doğada olmanın insanların ruh halini düzelttiği, enerji ve canlılık verdiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Li, 2018: 1; Li, 2019: 1; Yi, vd., 2022: 1).

Son yıllarda Japonya başta olmak üzere birçok Asya ülkesinde ormanlık ortamlarda ve geniş yeşil alanlarda sağlığı geliştirmek amaçlı gerçekleştirilen rekreasyonel ve dinlenme aktiviteleri uygulaması oldukça artmıştır (López-Pousa, vd., 2015: 1; Yu, vd., 2017: 1). Orman terapisi kavramı, etkili bir önleyici veya alternatif tedavi olduğu kanıtlanmış, etkili bir rahatlama ve stres yönetimi aracı olarak artık giderek daha fazla tanınmaktadır (Song vd, 2017: 246). Machackova ve arkadaşları (2021: 4) orman terapisinin temellerinin Japon Shinrin-yoku tekniğine dayandığını, orman ortamlarının insan sağlığı üzerinde yararlı etkilerinin olduğunu ve bilimsel bir yöntem olduğunu belirtmektedirler. Orman ortamlarına yapılan müdahaleler için ulusal veya uluslararası çalışmalarda orman banyosu, orman terapisi, orman tıbbı veya orman iyileştirme programları terimleri de kullanılmaktadır (Stier-Jarmer, vd., 2021: 2-3).

1982 yılında Japonya Tarım, Ormancılık ve Balıkçılık Bakanlığı, Shinrin-yoku (orman banyosu) kelimesini tanıtarak, bunu insanların kendilerini bir orman ortamına dalarak ve atmosferini içlerine çekerek dengeyi ve sağlığı yeniden sağlamak için kullandıkları bir süreç olarak tanımlamıştır (Kim ve Shin, 2021: 1; Wen, vd. 2019: 1; Yu vd, 2021: 2). Japonya hükümeti, yerel ormanlarda yürümek için haftalık olarak zaman ayıran vatandaşlarına Shinrin-yoku uygulamasını önermeye başlamıştır. (Baker, vd., 2022: 6; Bikomeye, vd., 2022: 22-23; Qiu, vd., 2023: 2). O zamandan beri, Japonya’da özellikle kaygı ve stres nedeniyle önemli sayıda işçi ölümünün gözlemlendiği şirket çalışanları arasında popülerlik kazandığı belirtilmektedir (Koprowicz, vd, 2022: 1-2; Li, 2022: 1). Bir Japon refah uygulaması olan Shinrin-yoku, bir insanın görme, duyma, tatma, koklama ve dokunma duyularını kullanarak dikkatli bir şekilde ormanda banyosu yaparak, doğayla bağlantı kurmasını ve ormanla uyumlu hale gelmesini amaçlamaktadır (Bikomeye, vd., 2022: 22-23; Dahlan, vd., 2021: 2; Ergüven, 2019: 67-68; Hansen, vd., 2017: 1; Kotera ve Rhodes, 2020: 1; Li, 2018: 12; Li, 2019: 12; Li, 2022: 1; Li, vd., 2022b: 1; Mostajeran, vd., 2021: 1; Qiu, vd., 2023: 2; Ross ve Jones, 2022: 1;

Song, vd., 2016; s:4; Stier-Jarmer, vd., 2021: 29; Tsunetsugu, vd., 2007: 136; Wang, vd., 2019: 2-3; Wen, vd. 2019: 2; Yeon, vd., 2021: 2; Yeon, vd., 2023: 2; Yi, vd., 2022: 1).

Kanıtı dayalı Orman Banyosu, ormanı ziyaret etme veya orman ortamında bulunma şeklinde orman kökenli uyarıcılara maruz kalarak fizyolojik ve psikolojik olarak kişinin sağlığını ve esenliğini iyileştirmek ve hastalıkları önlemek için çeşitli terapatik faaliyetlerde bulunma olarak tanımlanmaktadır (Alyan, vd., 2021: 1-2; Ergüven, 2019: 68; Furuyashiki, vd., 2019: 2; Kavanaugh vd, 2022: 1; Kim ve Shin, 2021: 2; Lee., vd., 2017: 1; Li, vd., 2022a: 15; Rathmann, vd.,2020: 1; Song, vd., 2016; s:4; Song vd, 2017: 246; Song, vd., 2018a: 2; Song, vd., 2019: 1; Stier-Jarmer, vd., 2021: 29; Takayama, vd., 2014: 7209; Takayama, vd., 2017: 1; Yau ve Loke, 2020: 2; Yu, vd., 2017: 1-2; Yu vd, 2021: 2; Zildzic vd, 2021: 309). McEwan (2022a: 2) bu faaliyetleri yavaş ve dikkatli doğa yürüyüşü olarak tanımlamıştır. Dahlan'da (2021: 2) bu faaliyetleri meditasyon, huzur ve hastalık önleme alanı olarak kullanmıştır.

Bielinis ve arkadaşları ise (2021: 1-2), orman banyosunu, bir orman ortamında onarıcı bir deneyim yaratmak veya stresi azaltmak için gerçekleştirilen eğlence amaçlı bir açık hava etkinliği olarak tanımlamışlardır. Ayrıca orman banyosunun stresi azaltmak için uygulanan popüler bir doğal terapi biçimi olarak kabul edildiği belirtilmektedir (Durusoy ve Mutuş, 2021: 354; López-Pousa, vd., 2015: 1). Orman banyosu gezisi, doğal aromaterapiye benzer kısa ve yavaş bir ziyaret olarak kabul edilmektedir (Jia, vd., 2016: 212; Li, 2010: 9; Li, 2022: 1).

Orman terapisi, rekreasyon, eğitim, kültürel ve spor faaliyetleri dahil olmak üzere insan sağlığını ve refahını iyileştirmeyi amaçlayan, ormanlara ve orman kaynaklarına dayalı nüfus için kültürel hizmetleri ifade etmektedir. Orman terapisi, insan sağlığını geliştirmek ve doğal orman unsurlarını kullanarak insan bağışıklığını güçlendirmek için doğal orman unsurlarının kullanılmasını içermektedir. Genel olarak hem hastalıkların önlenmesi ve tedavisi hem de yaşam süresinin uzatılması amacıyla uygulanmaktadır. Orman terapisinin, ormanlarda gerçekleştirilen çeşitli faaliyetleri (orman banyosu, bitkisel terapi, aromaterapi, fizik tedavi, meditasyon, güneş ve hava banyoları, vb.) içerebileceği ifade edilmektedir (Dodev, vd., 2021: 2).

Güney Kore Orman Hizmetleri, orman terapisini tanımını "Orman kokusu ve manzarası gibi doğanın çeşitli unsurlarından yararlanarak insan vücudunun bağışıklığını artıran ve sağlığı destekleyen faaliyetler" olarak yasallaştırmıştır (Hong, vd., 2021: 2; Lee, vd., 2021: 2; Park, vd., 2021c: 82; Yi, vd., 2021: 2; Yu vd, 2021: 2; Zhang ve Ye, 2022: 2).

Tayvan'da ise orman terapisi, "İnsan sağlığını ve esenliğini iyileştirmenin yanı sıra insan-doğa dengesine katkıda bulunan sürdürülebilir bir yaşam tarzını teşvik etmek için orman kaynaklarını kullanan terapatik bir eğlence etkinliği" olarak tanımlanmıştır (Yu vd, 2021: 2).

“Doğa kanunlarına uyma” ve “insanlar ve doğa arasındaki uyum” şeklindeki Eski Çin inancı ile “biyofili hipotezi”, “dikkat restorasyon teorisi” ve “stres azaltma teorisi” şeklindeki Batı inancının, basit ekolojik konsept olan ormanların insan sağlığına sağladığı faktörlere dayanmakta olduğu ifade edilmektedir (Zhang vd, 2020b: 12-13). Çin'de orman terapi faaliyetleri; orman rehabilitasyonu ve rekreasyonu, orman sağlığı bakımı, orman turizmi, orman deneyimi ve orman sağlığı şeklinde çeşitlendirilmiştir. Orman rehabilitasyonu ve rekreasyonu; halk sağlığını geliştirmek amacıyla orman ortamında yürütülen, orman kaynakları, peyzaj kaynakları, gıda ve ilaç kaynakları ve kültürel kaynaklardan ve sağlık bakımı, rehabilitasyon ve yaşlı bakımı için tıp ve sağlık bilimi ile entegre bu faaliyetlerden yararlanılması olarak tanımlanmaktadır. Orman sağlığı bakımı faaliyetleri, doktorların veya terapistlerin rehberliğinde, orman ortamında hastalıkları önlemek ve iyileştirmek için yürütülmektedir. Orman turizmi ise insanların yeşil ve sağlıklı yaşam ihtiyaçlarını karşılaması nedeniyle Çin'de bir tür eko-turizm ve popüler rekreasyon faaliyetidir. Orman Deneyimi ve Orman Sağlığı, ormanı ve çevresini çeşitli duyularla algılamaya odaklanan insanların sağlığını iyileştiren ve hastalıkları önleyen, rahatlatan ve iyileştiren tüm faaliyetleri olarak ifade edilmektedir (Zhang vd, 2020b: 2-3).

Orman terapisinin ana içeriğinin, insanın fiziksel ve psikolojik sağlığını geliştirmek için ormanın çevresel faktörlerini kullanarak orman ortamında egzersiz yapmak, çeşitli eğlence aktiviteleri yapmak, yürüyüş yapmak veya meditasyon yapmak olduğu belirtilmektedir (Kang, vd., 2022: 10; Mao, vd., 2012: 495; Wen, vd. 2019: 17; Yeon, vd., 2021: 2; Yeon, vd., 2023: 2; Yi, vd., 2022: 1).

Orman terapisi programları için altı tür terapi kullanılmaktadır: bitki terapisi, su terapisi, diyet terapisi, psikoterapi, hava terapisi ve egzersiz terapisi. Stres yönetimini amaçlayan orman terapisi programlarında meditasyon da bir tür psikoterapi olarak kabul edilmektedir (Park, vd., 2022a: 493).

Meneguzzo ve arkadaşları (2021: 2-3) ise gerçek orman terapisinin, genellikle orman banyosu olarak adlandırılan bir orman ortamına bireysel olarak özgürce dalmayı değil, aynı zamanda sağlık sonuçlarını artırmayı amaçlayan protokollere göre psikologlar ve psikoterapistler gibi uygun profesyonellerin rehberliğinde yapılması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Ayrıca kişilerin sağlık durumlarına bağlı olarak her dönemde yapılabilen orman terapisinin, tıp topluluğu tarafından memnuniyetle karşılandığı ve kişilerin iyileşme ve rehabilitasyon süreçlerine yardımcı olması için kullanıldığı belirtilmektedir (Koprowicz, vd, 2022: 2).

Ayrıca Orman Tıbbı, orman ortamlarının insan sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen, alternatif tıp, çevre tıbbı ve koruyucu tıp kategorilerine ait yeni bir disiplinler arası bilim olarak kabul edilmektedir (Li, 2022: 1).

Çevre psikolojisi, doğanın insan ruhu, biliş ve dikkat kapasiteleri üzerinde neden olumlu bir etkiye sahip olduğuna dair birkaç teori geliştirilmiştir (Oomen-Welke, vd., 2022: 2). Dikkat restorasyon teorisi, stres azaltma teorisi ve biyofili hipotezi orman terapisinin arka plan teorileri olduğu belirtilmektedir (Park, vd., 2020: 2). Aşağıda bu teoriler hakkında kısaca bilgi verilecektir.

1989 yılında Kaplan ve Kaplan tarafından geliştirilen Dikkat Restorasyon Teorisi'nin (ART), doğada vakit geçirmenin, dikkatimizi zahmetsizce doğaya vererek konsantrasyonumuzu iyileştirdiği öne sürülmektedir (Kotera ve Rhodes, 2020: 2). ART, doğanın bireyi "yönlendirilmiş dikkat"ten "yönlendirilmemiş dikkat"e dönüştürmeye sevk edebileceği varsayımına dayanmakta ve böylece birey "yönlendirilmiş dikkat" in neden olduğu dikkat yorgunluğundan, yani stres durumundan kurtulabilmektedir (Liu, vd., 2021b: 2). ART'de, doğal çevreye maruz kalmanın günlük hayattan uzaklaşmak anlamına geldiğini, bunun da hiçbir çaba veya konsantrasyon gerektirmediği için yorgunluğu azalttığını saptandığı ifade edilmektedir (Yeon, vd., 2021: 13; Yi, vd., 2022: 2). ART'ye göre, onarıcı bir ortamın genel olarak uzakta olma, büyülenme, kapsam ve uyumluluk olmak üzere dört özelliği bulunmaktadır (Liu, vd., 2021b: 2; Sonntag-Öström, vd., 2015: 608). Uzakta olma, psikolojik durumun yorgunluğunu önleyebilen, olağan durumdan farklı bir durumun ürettiği psikolojik durumu ifade etmektedir. Büyülenme, ortamın o kadar çekici olduğu anlamına gelir ki, rahatlamak için sürekli dikkat kullanımından kaçınmak amacıyla bağlamsal bilgiler çaba sarf edilmeden fark edilebilmektedir. Kapsam, yoğun dikkatin dinlenebilmesi için ortamın yeterli zenginliğe ve manzara sürekliliğine sahip olduğunu göstermektedir. Uyumluluk ise bireyin motivasyonu, davranışı, bilgisi, yeteneği veya eğilimleri ile iyi bir eşleşmeye sahip bir ortamı gerektirmektedir (Liu, vd., 2021b: 2).

Ulrich tarafından 1983 yılında ortaya atılan Stres Azaltma Teorisi (SRT), kişinin doğa ile etkileşimi yoluyla stresi azaltmayı vurgulayan, doğa tarafından ortaya çıkarılan ve olumlu fizyolojik etkilere yol açan etki ve duygularla karakterize bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sonntag-Öström, vd., 2015; s:608). Stresin sağlıklı yaşamı tehdit eden tüm durumlara karşı, olumsuz duygulara ve sempatik sinir sisteminin aktivasyonuna neden olan fizyolojik bir tepki olduğu; çeşitli doğal ortamların ise stresi azaltmaya, uygun bir ilgi durumu geliştirmeye, zevk ve sakinlik hissetmeye yardımcı olduğu ve olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürdüğü ifade edilmektedir (Jo, vd., 2021: 2). Bu teoriye göre doğada olmanın veya çeşitli doğal

manzaralara maruz kalmanın, stresi azaltarak kalp atış hızı, kan basıncı gibi fizyolojik işlevleri (Park, vd., 2020: 2; Yi, vd., 2022: 2) ve bilişsel durumu (Alyan, vd., 2021: 1; Wang, vd., 2019: 1) iyileştirdiği ifade edilmektedir.

Yunancada “yaşam ve yaşayan dünya sevgisi” anlamına gelen biophilia kavramı ilk olarak 1984 yılında Amerikalı biyolog E. O. Wilson tarafından popüler hale getirilmiştir (Li, 2018: 14; Li, 2019: 14). Biyofili Hipotezi, insanların doğaya bağlı olma ihtiyacına sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Kotera ve Rhodes, 2020; s:2). Wilson'ın Biyofili Hipotezi, insanların doğal çevre için gelişimsel bir yakınlığa sahip olduğunu ve bu nedenle doğaya dalmış olmanın doğuştan çekici olduğunu öne sürmektedir (Ross ve Jones, 2022: 2-3). Park ve arkadaşları (2020: 2) ise biyofili hipotezinin, insanların doğada hoş duygular yaşadığını, çünkü insanların genetik olarak doğaya bağlılığı ve bir hedef arama içgüdüğü olduğunu ifade etmektedirler.

1.3.1. Orman Terapisinin Tarihçesi

Orman terapisi ile ilgili yapılan literatür taramalarında, Japonya, Güney Kore ve Çin'in orman terapisi araştırmalarına daha çok ilgi gösterdiği görülmektedir. Özellikle 2000'li yıllardan beri Doğu Asya, Avrupa ve Kuzey Amerika'daki birçok ülkenin, halk sağlığını ve refahını arttırmak için ormanları kullanmaya başladıkları belirtilmektedir (Park, vd., 2022b: 1). Dünyadaki pek çok ülkede orman terapisi klinik tedavi yöntemleri arasında yer almamaktadır (Zhang ve Ye, 2022: 1). Bu nedenle, aşağıda orman terapisinin farklı ülkelerdeki tarihsel gelişiminden ve mevcut durumundan bahsedilecektir.

Dünya çapındaki ülkeler arasında, Almanya'nın insanın fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmek için doğal faktörleri kullanma konusunda en eski geleneklerden birine sahip olduğu belirtilmektedir. 19. yüzyılda Almanya, insan sağlığını geliştirmede doğanın rolüne dikkat çekmeye başlamıştır. Orman terapisi kavramının ilk kez Almanya'nın Bayern kentinde geliştiği ve Kaplan Sebastian Kneipp'in kendini orman rekreasyonu ve su banyosunu içeren alışılmadık bir terapiyle tedavi ederek iyileştiği ifade edilmektedir. Yirminci yüzyıldan itibaren insanların doğal ortamlarda vakit geçirme isteklerinin giderek arttığı belirtilmektedir (Zhang, vd., 2020a: 2). Orman terapisi uzun yıllardır Avrupa ülkeleri tarafından kullanılmış olsa da Almanya'da bu konudaki araştırmalar son yıllarda gelişmeye başlamıştır (Ergüven, 2019: 70; Li, vd., 2022a: 2). Avrupa'nın ilk ve tek sertifikalı şifa ormanı 2016 yılından beri Almanya'nın Usedom adasında bulunmaktadır. 187 hektarlık bir alanı kaplayan şifa ormanında deniz ve orman havasıyla bir arada olan terapi istasyonları, tırmanma parkurları ve sessizlik alanlarıyla hizmet vermeye devam etmektedir (Ergüven, 2019: 70). Şifa ormanı hem rehabilitasyon kliniklerinden

gelen hastalar hem de genel nüfus tarafından kendi sağlıklarını ve kişisel esenliklerini geliştirmek ve ayrıca solunum, kardiyovasküler, ortopedik ve psikosomatik hastalıklarda terapatik müdahaleler için kullanılabilmektedir (Stier-Jarmer, vd., 2021: 2). 2017 yılında Almanya’da ilk kez orman terapisi eğitmenliği eğitimi verilmiş olup, Rostock Üniversitesi’nde sertifikalı eğitim programları geliştirilmeye devam etmektedir (Ergüven, 2019: 70). Günümüzde Almanya’nın, diğer ülkelerin orman terapisi uygulamasını gerçekleştirmesi için bir referans olarak güçlü bir öneme sahip olduğu da ifade edilmektedir (Zhang ve Ye, 2022: 2).

Spesifik uygulamalar açısından, Alman araştırmacılar ormanların sağlığı geliştirici etkisini kabul etmekte ve ayrıca “ormanda olmanın özgürlük ve şifa anlamına geldiği” konusunda hemfikir oldukları belirtilmektedir. Ancak Almanya’da, ormanlarda bireysel denekler tarafından gerçekleştirilen orman terapi faaliyetlerinin kapsamlı tıbbi veya yasal desteği almadığı da ifade edilmektedir. Günümüzde Almanya’da orman tedavisinin insan sağlığı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı, ilgili özel işletim kılavuzlarının oluşturulduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca Almanya’da nihai hedefin orman terapisini ulusal sağlık sistemi içinde yardımcı bir terapi olarak kullanmak olduğu da belirtilmektedir (Zhang ve Ye, 2022: 5).

1980’lerin başında Japonya’da sağlık temelli bir aktivite olarak ilk resmileştirilmesinden bu yana, orman terapisi, toplu olarak büyüyen uluslararası uygulama alanının bir parçası haline gelen orman banyosu (shinrin yoku), doğa terapisi, orman yürüyüşleri ve benzer aktiviteleri kapsadığı belirtilmektedir (Gobster, vd., 2023: 1). Japonya, 1970’lerde ve 20. yüzyılın sonlarında ve 21. yüzyılın başlarında, tıbbi kanıtlarla desteklenen ormanların sağlık yararlarına dikkat çekmeye başlamış ve yavaş yavaş orman terapi endüstrileri için sistematik bir model oluşturmuştur (Zhang ve Ye, 2022: 2). Bu bağlamda, 1982 yılında Japonya Tarım, Ormancılık ve Balıkçılık Dairesi Genel Müdürü Tomohide Akiyama, ilk olarak “orman banyosu (Shinrin-yoku)” terimini önermiş ve Japon halkının doğa yoluyla şifaya ihtiyacı olduğunu belirtmiştir (Li, 2018: 58; Li, 2019: 58; Zhang ve Ye, 2022: 5). Kavram 1982 yılında Japon Ormancılık Ajansı tarafından geliştirilmiş ve “Ormanın doğal ortamının oluşturduğu zengin ve renkli manzarayı, kokuları, sesleri vb. beş duyu organı olan görme, duyma, dokunma, koklama ve tatma yoluyla duyumsamak ve deneyimlemek ve zihinsel iyileşme ve sağlıklı bir durumu sürdürme” anlamına gelmektedir (Li, vd., 2022a: 2; Park, vd., 2010: 18). Japonya Tarım, Ormancılık ve Balıkçılık Bakanlığı’nın ormanların tıbbi ve tedavi edici etkilerini kanıtlamak için büyük bir araştırma programı finanse ettiği de belirtilmektedir (Stier-Jarmer, vd., 2021: 2). 1990 yılında, orman ortamında olmanın fizyolojik etkileri üzerine ilk araştırma gezisi yapılmış, Japon televizyonu tarafından filme alınmış ve ormanda yürümenin daha iyi bir ruh hali ve artan enerji ile ilişkili olduğu görülmüştür (Li, 2018: 63; Li, 2019: 63). Daha sonra 2003 yılında Japon

Ormancılık Ajansı “Orman Terapisi” kavramını ortaya atmış (Li, vd., 2022a: 2) ve ormanların terapatik etkilerinin projelerini yürütmek amacıyla 2004 yılında Japonya Orman Terapisi Derneği kurulmuştur (Park, vd., 2010: 19). Japonya Orman Terapisi Derneği, en son araştırma sonuçlarını takip ederek, bunları aktif olarak kamuoyuna duyurmayı ve tanıtmayı amaçlayan kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Derneğin kapsamı, diğer işlerinin yanı sıra bilimsel seminerler düzenlemeyi, orman terapistlerini eğitmeyi, orman terapistleri ve orman rehberleri için yeterlilik sınavlarını yönetmeyi, öğretim materyallerini derlemeyi ve orman terapi temellerini ve orman terapi patikalarını sertifikalandırmayı içermektedir (Zhang ve Ye, 2022: 8). Dernek tarafından 2005 yılında Japonya’nın en eski orman terapi üssü kurulmuş ve dernek o tarihten itibaren orman terapi üslerini planlamaya ve sertifikalandırmaya devam etmektedir (Li, vd., 2022a: 2; Zhang ve Ye, 2022: 8). 2022 yılı itibarıyla Japonya’da 65 adet orman terapi üssü onaylanmış olup, orman terapi üsleri için eksiksiz bir sertifikalandırma sistemi kurulmuştur (Li, vd., 2022a: 2; Zhang ve Ye, 2022: 8). Japonya'daki orman terapi üslerinin çoğu, mükemmel doğal koşullar sunan Japon milli parklarında, yarı milli parklarda veya valilik doğal parklarında inşa edilmiştir. Bunların çoğunun doğal ormanlar, birkaçının doğal ve yapay karışık ormanlar ve çok azının da yapay ormanlar olduğu belirtilmektedir (Li, vd., 2022a: 3). Orman terapi üslerinin, zihinsel ve fiziksel sağlığı teşvik etmeyi ve hastalıkları önlemeyi geliştirirken aynı zamanda bireylerin ormanın tadını çıkarmasına ve takdir etmesine olanak tanıyan hayati bir ekolojik rekreasyon yeri olduğu ifade edilmektedir (Li, vd., 2022a: 1). Ayrıca Japonya'da orman terapilerinin, sigorta kapsamında değerlendirilerek tıbbi sistemin bir parçası olarak görüldüğü de vurgulanmaktadır (Ergüven, 2019: 70). Japon üniversitelerinde “Orman Tıbbı” alanında tıbbi uzmanlık verildiği de belirtilmektedir (Ergüven, 2019: 69; Stier-Jarmer, vd., 2021: 2). Japonya’da 1990 yılından beri halen aktif araştırmalar ve saha deneylerinin devam etmekte olduğu ifade edilmektedir (Li, 2022: 1; Peterfalvi, vd., 2021: 1; Ross ve Jones, 2022: 1; Song, vd., 2016: 2). Japonya Hükümeti 2007 yılında bir kamuoyu araştırması yapmış ve araştırmaya katılanların %36.2’si bir önceki yıl içinde fizyolojik ve psikolojik faydalar için orman yürüyüşüne katıldıklarını belirtmişlerdir (Morita, vd., 2009: 383). Günümüzde Japonya’da orman terapisi, orman ve insan sağlığı ile ilgili en yaygın aktivite olarak kabul edilmektedir (Park, vd., 2010: 18).

Güney Kore ve Çin gibi diğer Uzak Doğu ülkelerinde de orman terapisinin, onlarca yıllık bir geleneğe sahip olarak hem tedavi ettiği hem de hastalıkları önlediği bilinmekte olduğu belirtilmektedir (Stier-Jarmer, vd., 2021: 2). Çin’de bitki ve ormanların insan sağlığını geliştirmek için ilaç malzemesi veya zemin olarak kullanılması geleneksel Çin tıbbına dayanmaktadır (Zhang vd, 2020b: 1-2). Çin’de 1980 yıllardan itibaren ormanın insanlar

üzerindeki faydalarına yönelik araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Zhang ve Ye, 2022: 9). 2010 yılında Çin’de ormanların insan sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiş ve diğer ülkelerin deneyimlerinden öğrenilen derslere dayanarak orman terapisi hızla gelişmeye başlamıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda Çin hükümeti ulusal orman parkları, doğa rezervleri, doğal güzellikleri olan kaliteli ormanları vb. gibi alanlarda çalışmalar yaparak, insanların sağlığını ve yaşamlarını iyileştirmeye yönelik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmakta olduğu ifade edilmektedir. Orman terapisi endüstrisinin gelişimini teşvik etmek için mevzuat ve politika çalışmaları da yürütülmektedir. Çin’de 2020 yılında ulusal ormanlar arasından 96 orman terapi üssü seçildiği ve Pekin Ormancılık Üniversitesi ve Fujian Tarım ve Ormancılık Üniversitesi’nde orman terapisi alanında dersler ve ana dallar bulunduğu belirtilmektedir. Orman terapisi, Çin’de yeni bir sağlıklı yaşam endüstri haline gelmiş ve giderek daha fazla insan tarafından tercih edilmeye başlanmıştır (Zhang ve Ye, 2022: 2-11). Çin’deki orman terapi faaliyetleri arasında orman rehabilitasyonu ve rekreasyonu, orman sağlığı bakımı, orman turizmi, orman deneyimleri ve orman sağlığı yer almaktadır. Hepsinin ortak amacı sağlığın teşviki ve geliştirilmesi olup, farklıları ise amaca ulaşmak için kullanılan yollar olduğu ifade edilmektedir (Zhang vd, 2020b: 2).

Güney Kore’de ise orman terapisi üzerine ilk çalışma 1996 yılında yapılmıştır (Park, vd., 2020: 2). Güney Kore’nin ilk tedavi edici ormanı olan San-eum Ormanı 2009 yılında Kore Orman Servisi tarafından işletilmeye başlamıştır. 2020 yılında tedavi edici ormanların sayısı 32’ye yükselmiştir ve her geçen gün ziyaretçi sayıları da artmaktadır (Park, vd., 2021a: 2). Güney Kore hükümeti de 2005 yılında orman rekreasyon politikalarını teşvik etmek için bağımsız bir yasal sistem oluşturmak üzere “Ormancılık Kültürü ve Rekreasyon Yasası”nı ve 2016 yılında da orman terapisi yoluyla halk sağlığını geliştirmek, eğitimsel etkileri arttırmak ve orman terapisi hizmetlerinin verilmesini sağlamak için “Orman Refahını Teşvik Yasası”nı yürürlüğe koymuştur (FoWI, 2023; Park, vd., 2022b: 1). Ayrıca halkın orman refahına artan taleplerin karşılanması için 2016 yılındaki yasa ile Kore Orman Servisine bağlı bir kamu kuruluşu olarak Kore Orman Refahı Enstitüsü (FoWI) kurulmuştur (FoWI, 2023). Kore hükümeti orman terapisi kavramını yasalarla tanımlamış (Kim ve Shin, 2021: 2) ve Kore Orman Servisi ve ilgili kuruluşların web sitelerinde, orman ortamından elde edilen ana iyileştirici faktörlerin manzara, fitocid içeren koku, negatif iyonlar, ses, güneş ışığı ve oksijen olduğu da belirtilmektedir (Park, vd., 2021c: 83). Kore hükümeti ayrıca sahada orman iyileştirme programları geliştiren ve sağlayan uzmanlar yetiştirmek için ulusal yeterlilik sistemi de uygulamaktadır (Park, vd., 2022b: 1). Güney Kore’de mevzuatlarla, kent ormanı, milli park ve doğal rekreasyon ormanlarının tanımı ve işlevleri açıkça belirtilmektedir (Lee, vd., 2021: 4).

Dünyanın pek çok yerinde araştırmacılar, ormanların insan üzerindeki iyileştirici etkilerini araştırmaya başlamışlardır. İlk kez 1980 yılında ABD Pennsylvania eyaletindeki bir hastanede Roger Ulrich, hastane penceresinden görünen doğal görüntülerin cerrahi hastalar üzerindeki onarıcı etkisini ispatlamıştır (Ergüven, 2019: 68; Takayama, vd., 2019: 2; Zhang, vd., 2020a: 2). Ulrich, kolesistektomi olan hastaları izlemiş, penceresinden ağaç manzarası gören hastaların daha çabuk iyileştiğini, daha az ağrı kesiciye ihtiyaç duyduğunu ve ameliyat sonrası daha az komplikasyon yaşadıklarını tespit etmiştir (Dolling, vd., 2017, 163; Ross ve Jones, 2022: 2; Takayama, vd., 2019: 2; Tsunetsugu, vd., 2007: 136; Zhang, vd., 2020a: 2). Küresel ısınmaya ve diğer çevresel felaketlere yanıt olarak 2012 yılında ABD’de kurulan Doğa ve Orman Terapisi Derneği (ANFT), orman terapisi eğitiminde ve orman terapisinin geliştirilmesini ve uygulanmasını teşvik eden en deneyimli küresel lider bir kuruluştur. ANFT, 2014 yılında Kaliforniya’da orman terapisi rehberlerine ilk eğitimi vermiştir. Orman terapisi rehberi eğitim programı, en son tıbbi araştırmalardan, yeni gelişmelerden ve eski geleneklerden yararlanmaktadır (ANFT, 2023). Katılımcılara, sertifikalı orman terapisi rehberleri olmaları için kurslar sunmakta ve daha sonra, doğal çevreyle terapatik, dikkatli bir etkileşimi teşvik etmek için diğerlerini bir dizi davetle yönlendirmektedir. Bu rehberli yürüyüşler, terapatik egzersize aşına olmayan yeni uygulayıcıları orman terapisi ile tanıştırmaktadır. Bu uygulamalar Japonya’daki terapi merkezleriyle benzer özellikler göstermektedir (Kavanaugh vd, 2022: 2). Günümüzde ANFT’nin eğitim ekibi 4 farklı kıtadan 9 farklı ülkede 15 eğitmenen oluşmaktadır (ANFT, 2023). Rehberler, bireyler ve gruplar için orman terapisi yürüyüşleri organize etmekte ve yürütmekte, onları doğa ile bağlantı kurmayı kolaylaştıran bir takım farkındalık faaliyetleri ile sağlık ve esenliği teşvik etmek için yönlendirmektedirler (Gobster, vd., 2023: 2). Ayrıca son zamanlarda Kanada ve ABD’nde ormanlarında dahil olduğu çeşitli doğal ortamları kullanarak halk sağlığını iyileştirmek için “Sağlıklı Parklar, Sağlıklı İnsanlar” programı da yürütülmektedir (Park, vd., 2022b: 1-2).

Avrupa düzeyinde ise, 2004 yılından 2008 yılına kadar orman ve insan sağlığına ilişkin COST Eylem E39 aracılığıyla benzer çabalar gösterilmiş ve küresel düzeyde, Uluslararası Orman Araştırma Kuruluşları Birliği (IUFRO), bu alandaki farklı araştırmacılar, özellikle ormancılık ve sağlık uzmanları arasında disiplinler arası diyalogu geliştirmek amacıyla 2007 yılında Finlandiya’da ormanlar ve insan sağlığı konusunda yeni bir görev gücü başlatmıştır (Park, vd., 2010: 19). Avrupa’ya orman terapisi kavramının gelmesiyle birlikte, İsveç’te “Green Steps”, Finlandiya’da “Power Trail at Ikaalinen Spa” ve Danimarka’da “Nacadia Therapy Forest Garden” gibi ormanların iyileştirici etkilerine yönelik projeleri uygulanmaya başlanmıştır (Stier-Jarmer, vd., 2021: 2). Daha sonrasında Finlandiya, 2017 yılından 2047 yılına kadar

orman temelli sağlığın teşviki ve geliştirilmesi faaliyetlerini destekleyen büyük ölçekli çapraz bir program olan “Meijan Polku” projesini başlatmıştır (Park, vd., 2022b: 1). Ayrıca 2017 yılında Belgrad Üniversitesi Orman Fakültesi tarafından, Sırbistan'daki Go c Dağı'ndaki 30 hektarlık bir alanda araştırmalar yapılmış ve buradaki ormanın “şifa ormanı” olduğu ilan edilmiştir (Stier-Jarmer, vd., 2021: 2).

1.3.2. Orman Terapisinin Kullanıcıları

Günümüzde küresel nüfusun yarısından fazlasının kentlerde yaşadığı ve 2050 yılına kadar bireylerin %69'unun kentsel alanlarda yaşamasının beklendiği (Bermejo-Martins, vd., 2022: 1; Song, vd., 2018b: 7) ve insanların doğal alanlara maruz kalma sıklığının giderek azaldığı belirtilmektedir (Simkin, vd., 2021: 1). Modern kentleşmiş toplumlarda, akut ve kronik stres nedeniyle yetersiz iyileşme, artan sorunlar ve sağlık üzerinde uzun vadeli etkilerin nedenleri olarak iyi bilinmektedir (Takayama, vd., 2014: 7208). 1984 yılında, yeni teknoloji etrafında sağlıksız davranışları tanımlamak için "teknostres" kelimesi türetilmiş ve teknostresin, telefonunu sürekli kontrol etmek, zorunlu olarak güncellemeleri paylaşmak ve sürekli bağlantıda olmak gerektiğini hissetmek gibi her türlü günlük kullanımdan kaynaklanabildiği belirtilmektedir. Teknostresin semptomlarının kaygı, baş ağrısı, depresyon, zihinsel yorgunluk, göz ve boyun gerginliğinden uykusuzluk, hayal kırıklığı, sinirlilik ve öfke kaybına kadar uzandığı ifade edilmektedir (Li, 2022: 2, Li, vd., 2022b: 1). İnsanları daha yapay unsurlara maruz bırakan diğer teknoloji biçimleri de stres seviyesinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Song, vd., 2016: 1). Dünya Sağlık  rg t 'ne göre, depresyonun dünya çapında yaygın bir hastalık olduğu, 280 milyon insanın depresyondan muzdarip olduğu ve dünya nüfusunun %3.5'inin depresyondan etkilendiği ifade edilmektedir (Yeon, vd., 2023: 1-2).

Japonya'da yapılan bir çalışmada, stresin kanser, kalp hastalığı, diyabet, serebrovasküler hastalık ve hipertansiyon gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların prevalansını arttırdığı ve ölümlerin yarısından fazlasının bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlandığı ifade edilmiştir (Li, 2022: 2). Stresle başa çıkmadaki başarısızlık, kanser, hipertansiyon, depresyon, kronik yorgunluk, tükenmişlik sendromu, panik-atak bozukluğu, kardiyovasküler hastalıklar, inme, diyabet, mide ülseri, obezite, alerjik hastalıklar, alkol bağımlılığı, yeme bozukluğu gibi çeşitli hastalıklara yol açtığı belirtilmektedir (Kim ve Choi, 2021: 206; Li, 2022: 2; Takayama, vd., 2014: 7208). Son araştırmalar, özellikle zihinsel sağlık sorunlarına dikkat çekmekte olup, özellikle şehir sakinlerinin anksiyete, depresyon ve psikoz için ilaç reçete oranlarının yüksek olduğu da vurgulanmaktadır (Song, vd., 2018b: 7).

Güney Kore’de üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışma, üniversite öğrencilerinin kariyerleri ile ilgili kaygılardan ve gerçeklikte yaşamanın zorluklarından büyük ölçüde etkilendiklerini; bu stresli ortamın kaygı, depresyon, intihar, sosyal izolasyon vb. şeklinde karşılarna çıktığını ve stresin şiddetinin giderek arttığını belirtmektedir (Jo, vd., 2021: 2).

Ayrıca hızla yaşlanan bir popülasyonda, kronik sağlık sorunları ön plana çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre, her yıl yeni teşhis koyulan 10 milyon vaka ile birlikte yaklaşık 50 milyon demans hastası olduğu ve 2050 yılına kadar vaka sayısının 152 milyona çıkacağı tahmin edildiği belirtilmektedir. Demans hastalarının yıllık maliyetinin 818 milyar ABD doları olduğu tahmin edilmektedir. Demansın risk faktörleri arasında hipertansiyon, alkol kullanımı, obezite, sigara kullanımı, depresyon, sosyal izolasyon, fiziksel hareketsizlik, diyabet ve hava kirliliğinin yer aldığı ifade edilmektedir (Yi, vd., 2021: 2).

Dünya çapında hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık erken ölüm için önemli bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır ve yetişkinlerin yaklaşık üçte birinin hipertansiyondan muzdarip olduğu ve bilhassa gelişmekte olan ülkelerde, özellikle kentsel alanlarda yüksek bir hipertansiyon prevalansının mevcut olduğu belirtilmektedir (Qiu, vd., 2023: 2). 2025 yılına kadar dünya çapında 1,5 milyardan fazla insanın hipertansiyondan muzdarip olacağı ve hipertansiyona bağlı yıllık ölüm sayısının 10,4 milyona çıkacağı tahmin edilmektedir (Yau ve Loke, 2020: 1).

Bütün bu hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi için son yıllarda ilaç dışı tedavilere rağbet arttığı ve orman terapisinin bu tedavilerden biri olarak kullanılabileceği ifade edilmektedir (Yeon, vd., 2023: 1-2). Küreselleşme ve kentleşme sürecinde, onarıcı bir ortam olarak ormanların ekosistemler ve insan sağlığı için elverişli olduğu kabul edilmekte ve tıbbi harcamaların ekonomik yükünü azaltmak için de büyük önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Wu, vd., 2022: 1). Güney Kore’de yapılan bir çalışmada ülkedeki sağlık harcamalarının Gayri safi yurtiçi hasıla (GSYİH) içindeki payının 2019 yılında %8.0’a yükseldiği ve hükümetin artan tıbbi harcamaları önlemek için çeşitli yollar önerdiği belirtilmektedir (Kim ve Choi, 2021: 206).

Ayrıca yapılan çalışmalar, modern dijital yaşam tarzı nedeniyle çocukların doğal ve yarı doğal çevreyle temaslarını kaybettiğini göstermiştir. Doğanın birçok faydası nedeniyle, dünyanın dört bir yanındaki ülkelerin, İskandinav ülkeleri başta olmak üzere, orman anaokulları veya doğa temelli anaokulları kurmaya başladıkları ifade edilmektedir (Nastran, 2020: 2). Ayrıca uyumsuzluk gösteren, saldırgan davranışlar sergileyen sosyal bakım kurumları ve denetimli serbestlik altındaki ergenler başta olmak üzere tüm ergenler için de doğa temelli

terapilerin önerildiği ve uygulandığı da belirtilmektedir (Jeon, vd., 2021: 1; Macháčková, vd., 2021: 2).

Yapılan çalışmalar, dünyadaki hastalık ve ölüm oranlarında kardiyovasküler hastalıklar ve kanserin en önde geldiğini ve bunun nedeni olarak da yoksulluk, fiziksel aktivite eksikliği, yetersiz beslenme ve iklim değişikliği gibi faktörlerin bu riskleri arttırdığını vurgulamaktadır (Bikomeye, vd., 2022: 1). Özellikle kronik kalp yetmezliği (Mao, vd., 2018: 162; Peterfalvi, vd., 2021: 2; Tsao, vd., 2022: 2), Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOA) (Jia, vd., 2016: 216; Peterfalvi, vd., 2021: 2; Tsao, vd., 2022: 2), demans (Lim, vd., 2021: 107; Liu, vd., 2021a: 1), hipertansiyon (Zhang ve Ye, 2022: 6-7), kronik böbrek yetmezliği (Kang ve Chae, 2021: 1), metabolik sendrom (Peterfalvi, vd., 2021: 2), Alzheimer (Besser, 2021: 2), kanser (Kim, vd., 2020: 6; Peterfalvi, vd., 2021: 2; Zhang ve Ye, 2022) gibi fizyolojik hastalıklarda orman terapisinin kullanılabileceği belirtilmektedir. Günümüzde Avrupa'da nefes darlığı, tüberküloz ve bazı mental hastalıkları olan insanların ormanlarla çevrili sağlık merkezlerine yönlendirildiği ifade edilmektedir (Koprowicz, vd., 2022: 1). Huzurevindeki yaşlılar, hastanedeki hastalar veya hapisanede mahkumlar gibi doğaya sınırlı erişimi olanlar için de sanal gerçeklik videoları veya görsel materyallerle orman terapisinin sağlandığı belirtilmektedir (Mostajeran, vd., 2021: 1-2).

Orman terapisinin bebekler, çocuklar, ergenler, gençler, yetişkinler, yaşlılar, ofis çalışanları, alkolikler, yoksullar, dezavantajlı kişiler, menopozdaki kadınlar, hastalar, engelliler ve hamile kadınlar gibi farklı gruplara uygulandığı belirtilmektedir (Kim, vd., 2020: 7; Nastran, 2020: 1; Park, vd., 2020: 2; Park, vd., 2021a: 4). Yapılan çalışmalarda sadece hasta kişiler için değil, koruyucu özelliğinden dolayı sağlıklı bireyler için de gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Stier-Jarmer, vd., 2021: 2). Orman terapisi tüm yaş grupları ve cinsiyetler için basit, uygun maliyetli ve erişilebilir bir yardımcı tedavi olarak kabul edilmektedir (Li, vd., 2022a: 2; McEwan, vd., 2022a: 9; Song, vd., 2018b: 7). Toplum sağlığını arttırmak ve sağlıklı yaşlanmayı sağlamak (Durusoy ve Mutuş, 2021: 354) için fiziksel egzersiz, bilişsel müdahaleler, sosyal aktiviteler ve doğadaki aktiviteler gibi toplumun yaşam tarzında değişiklikler ve müdahaleler yapılması ve kişilerin desteklenmesi gerekmektedir (Yi, vd., 2021: 2).

1.3.3. Orman Terapisinin Faydaları

Alanyazınında yer alan doğal alanların veya yeşil alanların insan sağlığına etkilerini araştıran saha çalışmalarından Güney Kore'den 16, Japonya'dan 13, Çin'den 6, Tayvan'dan 3, İngiltere, İsveç ve Finlandiya'dan 2'ser, Avusturya, ABD, Polonya, İspanya, Çek Cumhuriyeti, Macaristan, Kanada, İtalya ve Almanya'dan birer çalışma incelenmiştir. Toplam 53 saha

çalışması, 8 meta-analiz, 10 sistematik inceleme ve 7 sanal gerçeklik ve çevrimiçi çalışması (Güney Kore, Japonya, Çin, Malezya, İtalya, İngiltere) incelenmiş olup, tüm bu çalışmalardan elde edilen verilere göre orman terapisinin faydalarına dair bilgiler toparlanmıştır.

İngiltere’de Robinson ve arkadaşları (2021: 14-15) tarafından yapılan çalışmada insanların %97’sinin doğayı sağlık ve esenlik için ziyaret ettiklerini ve doğanın kendilerine iyi geldiğini belirttikleri ifade edilmektedir. Yine yapılan çalışmalar yeşil alanlarda ya da yeşil alanlara yakın yerlerde yaşayanların diğer yeşil alanlardan uzak yaşayanlara göre, daha az antidepresan reçetesi yazdırdıklarını ve daha uzun yaşadıklarını göstermektedir (Li, 2018: 116; Li, 2019: 116; Yeager, vd., 2020: 3).

Orman terapisinin sağlık yararları ortak olarak beş kategoriye içermektedir: zihin ve beden değişimi, iç gözlem, duygu değişimi, bilişsel değişim ve sosyal etkileşim (Kim ve Shin, 2021: 1). Hansen ve arkadaşları (2017: 1) da orman terapisinin terapatik etkilerinin özellikle aşağıdakilere odaklandığını belirtmektedirler;

- Bağışıklık sistemi,
- Kardiyovasküler sistem,
- Solunum sistemi,
- Depresyon ve kaygı,
- Zihinsel rahatlama,
- Korku duyguları,
- Bach Pagès ve arkadaşları (2020: 1-2) Endokrin ve Sinir sistemini de dahil etmişlerdir.

Almanya Usedom’da yer alan şifalı ormanın şu rahatsızlıklara iyi geldiği belirtilmektedir; Astım, kronik bronşit, kaşıntı, sedef hastalığı, atopik dermatit, yorgunluk, uyku bozuklukları, tükenmişlik, zayıf bağışıklık savunması, zihinsel acı, duyuşal aşırı yük ve ortopedik hastalıklar (Ergüven, 2019: 71).

Finlandiya’da yapılan çalışmanın sonucu; onarıcı ormanın farklı niteliklerden oluştuğunu ve ormanın onarıcı olması için tüm niteliklerin karşılanması gerekmediğini göstermektedir. Çalışma, ayrıca el değmemiş, bozulmamış, yaşlı bir ormanın, yönetilen olgun bir ticari orman kadar onarıcı olabileceğini de vurgulamaktadır (Simkin, vd., 2021: 22). Japonya’da yapılan çalışmada orman ortamlarının, yönetilsin veya yönetilmesin, potansiyel onarıcı etkilere sahip olduğunu ancak bu onarıcı etkilerin ormanların yönetilmesiyle kısmen artırılabilirliği de ifade edilmektedir (Takayama, vd., 2017: 1). Ayrıca yapılan bir meta-analiz çalışmasında, ormanların mescere yoğunluğuna göre terapatik etkilerin de değiştiği belirtilmekte olup, terapatik etkinin en fazla olduğu alanların mescere yoğunluğunun az olduğu

yerler olduğu vurgulanmaktadır (Kim, vd., 2021b: 24). Çin’de yapılan bir çalışmanın sonucu da orman dinlenme ortamlarının stresin giderilmesinde farklı etkileri olduğunu, yapay ortamların gerçek ortamlar kadar etkili olmadığını ve bir su peyzajının stresin giderilmesinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmektedir (Wang, vd., 2019: 1, 16). Ayrıca Kasetani, Japon Taş Meşelerinin yer aldığı karanlık ve vahşi ormanların ziyaretçilerin ruh hallerini iyileştirmede ve herhangi bir terapötik etki göstermediğini ifade etmiştir (Akt.Zhang, vd., 2020a: 2-3).

Orman havasındaki biyojenik uçucu organik bileşiklerin, insan sağlığının iyileştirilmesine katkıda bulunan ana orman özelliklerinden biri olduğu iddia edilmektedir. Bazıları anti-enflamatuar, antitümör, antidepresan, antimikrobiyal, antiviral ve sedatif ajanlar olarak işlev görmektedirler (Zoric, vd., 2022: 2). Biyojenik uçucu organik bileşikler olan terpenlerin bazı kanserlerin tedavisindeki yararlı etkileri 20. yüzyılın sonlarına kadar gözlemlenmiştir. Doğal kökenli birçok bileşik arasında, monoterpenler, özellikle limonen ve perillik alkol hem kanser koruyucu maddeler hem de antikanser tedavisinde uygulamaları olan maddeler olarak işlev görmektedirler. Limonen ve perillik alkolün meme, cilt, karaciğer, akciğer, kolon, pankreas ve prostat kanserleri dahil olmak üzere birçok kanser türünün gelişimini engellediği gösterilmiştir (Dudek, vd., 2022: 2). Ayrıca α -pinen, β -pinen, Dlimonen, kafur ve α -terpineol gibi bazı uçucu terpen bileşiklerinin de solunum yolu enflamasyonu hastalıklarının tedavisinde etkili olduğu belirtilmektedir (Roviello vd, 2021: 4). Çalışmalar, ormanlardaki bu biyojenik uçucu organik bileşiklerin, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve bu etkinin bir ay boyunca devam ettiğini göstermektedir (Lee, vd., 2014: 1; Li, 2018: 86; Li, 2019: 86; Meneguzzo, vd., 2021: 2; Song vd, 2017: 246; Song, vd., 2018b: 2; Song, vd., 2019: 2; Yau ve Loke, 2020: 2; Yi, vd., 2022: 2). Orman ortamında, doğal öldürücü (NK) hücre aktivitesinde ve NK hücrelerinin sayısında artış göstermesiyle birlikte ayrıca hücre içi anti-kanser proteinlerinde de artış görülmektedir (Lee, vd., 2014: 1; Li, 2010: 11; Li, 2022: 1; Machácková, vd., 2021: 4; Mao, vd., 2012: 496; Oomen-Welke, vd., 2022: 2; Park, vd., 2021b: 14; Song, vd., 2019: 2; Wang, vd., 2019: 2; Yau ve Loke, 2020: 2; Yi, vd., 2022: 2). Kanser hastalarının kemoterapi ve radyoterapi sonrasında orman ortamında bulunmasıyla bağışıklık fonksiyonlarının iyileşebileceği belirtilmektedir (Ross ve Jones, 2022: 1). Ayrıca travmalı kişilerde de terapötik etkilere sahip olduğu, bağışıklık sisteminin güçlenmesiyle travma sonrası iyileşmeyi de kolaylaştırdığı bildirilmektedir (Baker, vd., 2022: 6).

Yeşil alanların serebral kan akışını, anjiyogenezi, vasküler bütünlüğü, hücre proliferasyonunu/hayatta kalmasını, vasküler düzensizliği ve/veya iltihabı etkileyerek sonuç olarak daha iyi beyin sağlığı ile ilişkilendirilebilecek ortamlar sağladığı belirtilmektedir. Ayrıca hava kirliliğinin doğrudan veya dolaylı olarak beyin sağlığını etkilediği ve bu nedenle yeşil

alanların sağlamış olduğu psikolojik faydaların uzun vade de Alzheimer ve benzer hastalıklara fayda sağlayabileceği de ifade edilmektedir (Besser, 2021: 2). Yapılan çalışmalar orman terapisinin nöropsikolojik ve elektrofizyolojik faydaları olduğu ve her ikisinin de yaşlı bireyler için demansı önleme ve buna bağlı sağlık sorunlarını hafifletme açısından faydalı etkileri olduğu ifade edilmektedir (Lim, vd., 2021: 107; Yi, vd., 2021: 1). Beyin sağlığı ile orman ortamını inceleyen çalışmaların %71'inde pozitif ilişki bulunmuştur (Besser, 2021: 8-9). Park ve arkadaşları (2021c: 83) da yapmış oldukları çalışmada orman ortamının zihni rahatlatığı, dikkati arttırdığı ve beyin aktivitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığını tespit etmişlerdir.

Özellikle çocukluk döneminde doğayla temastan kaynaklanan mikrobiyal ve antijenik maruziyetlerin, yaşam boyu bağışıklık fonksiyonunu etkileyebildiği de ifade edilmektedir (Besser, 2021: 2). Ayrıca çocuklarda doğada zaman geçirmenin zihinsel kapasitenin geri kazanılmasına, psikolojik olarak rahatlamaya ve onarıcı etkiler oluşturulmasına fayda sağladığı da belirtilmektedir (Nastran, 2020: 2). Önceki çalışmalar çocuklarda ayrıca sosyalliği, sosyal yeterliliği ve sosyal gelişimi iyileştirebileceğini ve problemli davranışların azabileceğini göstermektedir (Kim ve Shin, 2021: 3).

Güney Kore'de ergenler ile yapılan çalışma, katılımcıların fizyolojik ve psikolojik sağlıkları üzerinde genel olarak olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Sağlıkla ilgili 87 göstergeden kardiyovasküler, bağışıklık fonksiyonu ve zihinsel sağlık gibi 46 göstergede önemli etkiler gözlemlenmiştir (Park, vd., 2021b: 17). İngiltere'de ergen katılımcılarla yapılan başka bir çalışmada, orman terapisinin ayrıca kaygı, ruminasyon ve şüphecilikte azalma, doğa bağlantısı ve sosyal bağlantıda artma, doğa ile bağlantıda iyileşme gibi faydaları gösterilmiştir. Katılımcılarla yapılan görüşmeler, kendilerinin bir grubun parçası olmanın sosyal yönlerinden keyif aldıklarını, çevrelerindeki doğal dünyayı bilinçli bir şekilde fark ederek anda var olduklarını ve hemen sakinleşip rahatladıklarını ortaya çıkarmıştır (McEwan, vd., 2022b: 10). Ayrıca yapılan çalışmalarda orman ortamları ergenlerde düşmanlık ve saldırganlığın azalmasına da yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Macháčková, vd., 2021: 3; Yeagera, vd., 2020: 5).

Orman terapisinin fizyolojik olarak kardiyovasküler fonksiyonu, hemodinamik indeksleri, nöroendokrin indeksleri, metabolik indeksleri, bağışıklık ve inflamatuvar indeksleri, antioksidan indeksleri ve elektrofizyolojik indekslerini önemli ölçüde iyileştirdiği de belirtilmektedir (Wen, vd. 2019: 1). Güney Kore'de geliştirilen meditasyon odaklı orman terapi programı ile serotonin düzeylerinde (Li, vd., 2022b: 7) ve D vitamini seviyelerinde artış gözlenmiştir (Park, vd., 2020: 1). Serotonin seviyesinin arttırılması, hastalıkların önlenmesine

ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Park, vd., 2020: 9).

Yine Güney Kore’de kronik arka boyun ağrısı olan hastaların ağrısını azaltmak ve sağlık durumunu iyileştirmek için egzersiz temelli bir orman terapisi programı uygulanmış ve ağrı sayılarını azalttığı ifade edilmektedir (Kang, vd., 2015: 962). Ayrıca Li (2018, 72; 2019: 72) yapmış olduğu çalışmada ortam ortamının uyku kalitesini iyileştirdiğini ve ortalama uyku süresinin 54 dakika arttığını belirtmiştir.

Güney Kore’de yapılan çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarında önemli bir iyileşme yaşadıkları; bunların benlik saygısı, zihinsel denge, sosyal katılım, sosyallik, kendini ve olayları kontrol etme ve mutluluk şeklinde sıralanabileceği ve duygusal kabulü ve gelişmiş duygusal kontrolü gibi sosyal duygularda gelişim gösterdikleri belirtilmektedir (Jeon, vd., 2021: 10-11). Yapılan çalışmalar orman terapisinin bağımlılık için etkili bir tedavi olduğu ve bağımlılıktan kurtulma oranlarını iyileştirebildiğini vurgulamaktadır (Kotera ve Rhodes, 2020: 2).

Çin’de esansiyel hipertansiyonu olan hastalarla yapılan çalışmanın sonuçları; orman terapisinin insan hipertansiyonu üzerinde terapatik etkilere sahip olduğuna ve reninanjyotensin sistemi (kan basıncını ve sıvı dengesini düzenleyen hormonal bir sistem) ve inflamasyonun baskılanmasına neden olduğuna ve böylece kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu etkinliğine ilham verdiğine dair doğrudan kanıt sağlamaktadır (Mao, vd., 2012: 495). Ayrıca orman ortamlarındaki hava kalitesinin kardiyovasküler ve metabolik sağlığı iyileştirebildiği de ifade edilmektedir (Li, 2018: 82; Li, 2019: 82; Tsao, vd., 2022: 12).

Ayrıca Çin’de yapılan şelale orman ortamı çalışması; şelalenin artı etkisi nedeniyle sayısız akciğer fonksiyonlarını ve psikolojik stres parametrelerini (depresyon, anksiyete ve paranoid düşünce) iyileştirdiğini, inflamatuvar yanıtları azalttığını ve astım semptomlarını ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirdiğini, bağışıklığı arttırdığını, vücut basınç seviyesini düşürmede olumlu bir etkisi olduğunu, kanda ürik asit düzeyinin önemli ölçüde düştüğünü ve kronik stresi engelleyebileceğini ortaya koymaktadır (Zhu, vd., 2021: 1-2,10-11).

Çalışmamızda orman ortamında bulunmanın birçok faydasından bahsedilmektedir. Orman ortamında bulunma kısıtı bulunan kişilerle ilgili olarak da farklı çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Japonya’da yapılan bir çalışmada ahşaba dokunmanın faydaları incelenmiş; beyaz meşeye dokunmanın sağ prefrontal korteksteki oks-Hb konsantrasyonunu önemli ölçüde azalttığını, parasempatik sinir aktivitesini önemli ölçüde artırdığını göstermiş ve ahşapla temasın fizyolojik olarak rahatlatıcı olduğu ve bağışıklık fonksiyonunu güçlendirdiği ortaya konulmuştur. Ayrıca Japon sedirinde ve Japon selvisinde bulunan önemli bir koku bileşeni olan

α -pinenin solunması, parasempatik sinir aktivitesini arttırdığı ve kalp atış hızını azalttığı, bunun da fizyolojik gevşemeyi sağladığı belirtilmektedir (Ikei vd, 2017: 1,10).

Orman terapisinde en fazla faydayı alanların kadınlar, en yüksek yaş grubundakiler, üniversite eğitimi almış kişiler ve beyaz yakalı çalışanlar olduğu belirtilmektedir (Koprowicz, vd, 2022: 1).

Orman terapisi ile ilgili çalışmalarda yer alan ortak faydalar şu şekilde sıralanmaktadır;

- Sistolik ve diyastolik kan basıncını düşürdüğü (Furuyashiki, vd., 2019: 1; Hansen, vd., 2017: 43; Ideno, vd., 2017: 7; Lee ve Lee, 2014: 9; Li, 2018: 82; Li, 2019: 82; Liu, vd., 2021b: 1; Ohe, vd., 2017: 330; Park, vd., 2010: 18; Peterfalvi, vd., 2021: 15; Qiu, vd., 2023: 1; Song vd, 2017: 246; Sung, vd., 2012: 1; Tsao, vd., 2022: 11; Tsunetsugu, vd., 2007: 135; Wu, vd., 2022a: 7; Yi, vd., 2022: 1; Yu, vd., 2017: 1; Yu vd, 2021: 1, 15) ve bu düşüşlerin 5 gün boyunca devam ettiği (Ohe, vd., 2017: 330; Song vd, 2017: 246; Yau ve Loke, 2020: 1),
- Arteriyal sertliği azalttığı ve solunum fonksiyonunu arttırdığı (Lee ve Lee, 2014: 10),
- Nabız hızını düşürdüğü (Hansen, vd., 2017: 43; Lee, vd., 2014: 4; Li, 2018: 82; Li, 2019: 82; Liu, vd., 2021b: 1; Park, vd., 2010: 18; Song, vd., 2019: 9; Tsao, vd., 2022: 11; Tsunetsugu, vd., 2007: 135; Wu, vd., 2022a: 7; Yau ve Loke, 2020: 1; Yu, vd., 2017: 1),
- Parasempatik sinir aktivitesini arttırdığı ve sempatik sinir aktivitesini azalttığı (Edwards ve Woods, 2018: 60; Ideno, vd., 2017: 8; Lee ve Lee, 2014: 10; Lee, vd., 2014: 4; Lim, vd., 2021: 114; Park, vd., 2010: 18; Song, vd., 2019: 9; Tsao, vd., 2022: 11; Tsunetsugu, vd., 2007: 135),
- Bağışıklık fonksiyonunu arttırdığı (Chae, vd., 2021: 1; Li, 2018: 82; Li, 2019: 82; Peterfalvi, vd., 2021: 15; Park, vd., 2021c: 82; Stier-Jarmer, vd., 2021: 1),
- İyileşme sürecini hızlandırdığı (Sonntag-Öström, vd., 2015: 613),
- Gevşemeye yardımcı olduğu (Hansen, vd., 2017: 43; Park, vd., 2010: 25),
- Tükürük kortizol seviyesinde düşüş sağladığı (Jia, vd., 2016: 212; Park, vd., 2010: 18; Sung, vd., 2012: 1; Tsao, vd., 2022: 11; Tsunetsugu, vd., 2007: 135),
- Epinefrin seviyesinde düşüş sağladığı (Jia, vd., 2016: 212),
- Oksidatif stres seviyesini azalttığı (Alyan, vd., 2021: 8; Jia, vd., 2016: 216; Mao, vd., 2018: 159; Park, vd., 2022b: 25; Tsunetsugu, vd., 2007: 135; Zabini vd, 2020: 9-10)
- Ağrının azalması (López-Pousa, vd., 2015: 6),

- Uykusuzluk durumunu iyileştirdiği (Dolling, vd., 2017: 162; López-Pousa, vd., 2015: 6) ve Uyku kalitesini arttırdığı (Kim, vd., 2020: 6; Li, vd., 2022b: 7; Yeon, vd., 2023: 1),
- Zayıflatılmış inflamatuvar yanıt ve BNP (beyin natriüretik peptit) seviyelerinde düşüş sağladığı (Mao, vd., 2018: 159),
- Solunum sağlığını iyileştirdiği (Edwards ve Woods, 2018: 60),
- HRV'nin HF bileşeninin gücü daha yüksek olma eğiliminde ve LF/(LFHF) daha düşük olma eğiliminde olmasını sağladığı (Jeon, vd., 2021: 10; Tsunetsugu, vd., 2007: 135). (HF, solunumsal sinüs aritmi ile ilişkili ve baskın olarak parasempatik aktivitenin göstergesidir. LF, sempatik aktivitenin baroreseptör kontrolü ile ilişkili olup aynı zamanda parasempatik aktiviteden de etkilenebilir. Dolayısıyla LF hem sempatik hem de parasempatik sistemin etkisi altındadır (Karabulut, 2015: 154)),
- Kanser üzerinde faydalı etki sağladığı (Porcherie, vd., 2021: 15),
- Kalp-pulmoner parametrelerini ve metabolik işlevi iyileştirdiği (Yau ve Loke, 2020: 1),
- NK aktivitesini ve hücre içi anti-kanser proteinleri seviyesini arttırdığı (Li, 2010: 16),
- İltihaplanmayı azalttığı (Park, vd., 2022b: 25; Stier-Jarmer, vd., 2021: 30),
- Prefrontal kortekste toplam oksijen-Hb konsantrasyonunu azalttığı (Song, vd., 2018a: 8),
- Stresi azalttığı (Alyan, vd., 2021: 8; Cervinka vd, 2020: 1; Jo, vd., 2021: 8; Kang ve Chae, 2021: 1; Kavanaugh vd, 2022: 1; Kim ve Choi, 2021: 212; Kim, vd., 2021a: 10; Lee, vd., 2017: 1; Lee, vd., 2021: 11-12; Lee, vd., 2022: 16; Qiu, vd., 2023: 1; Park, vd., 2022a: 492; Stier-Jarmer, vd., 2021: 30; Yau ve Loke, 2020: 1; Yu, vd., 2017: 8-9),
- Stresle baş edebilmeyi sağladığı (Sonntag-Öström, vd., 2015: 613; Takayama, vd., 2019: 1),
- Öznel duygularda iyileşme sağladığı (Ohe, vd., 2017: 331; Takayama, vd., 2014: 7226),
- Canlandırıcı ruh halini arttırdığı (Bielinis, vd., 2021: 13; Dolling, vd., 2017: 162; Hansen, vd., 2017: 2; Jo, vd., 2021: 8; Liu, vd., 2021b: 1; López-Pousa, vd., 2015: 6; McEwan, vd., 2022a: 9; Oomen-Welke, vd., 2022: 9; Park, vd., 2022a: 492; Song, vd., 2018b: 4; Takayama, vd., 2014: 7226; Tsunetsugu, vd., 2011: 675; Wu, vd., 2022a: 1),
- Olumlu duygunun arttığı (Bielinis, vd., 2021: 13; Furuyashiki, vd., 2019: 9; Kang ve Chae, 2021: 1; Kim ve Shin, 2021: 1; Takayama, vd., 2019: 18; Wen, vd. 2019: 1; Wu, vd., 2022a: 1; Yau ve Loke, 2020: 1),
- Kişinin kendisini daha “rahat”, “rahatlamış” ve “doğal” hissettirdiği (Dolling, vd., 2017: 162; Furuyashiki, vd., 2019: 9; Lee, vd., 2014: 4; Oomen-Welke, vd., 2022: 9; Song,

- vd., 2018a: 8; Song, vd., 2019: 9; Tsunetsugu, vd., 2007: 135; Tsunetsugu, vd., 2011: 675),
- Yaşam kalitesini yükselttiği (Park, vd., 2022a: 496; Sung, vd., 2012: 1; Yau ve Loke, 2020: 1),
 - Zihinsel refahı arttırdığı (Alyan, vd., 2021: 8; Kavanaugh vd, 2022: 1; Lee, vd., 2022: 16; Macháčková, vd., 2021: 14; Oomen-Welke, vd., 2022: 11),
 - Dinçliği arttırdığı (Kim vd, 2021a: 10; Li, 2018: 76; Li, 2019: 76; Li, vd., 2022b: 7; Yu vd, 2021: 1, 15),
 - Kişinin kendisini daha huzurlu hissetmesini sağladığı (Dolling, vd., 2017: 162; Sonntag-Öström, vd., 2015: 613; Tsunetsugu, vd., 2011: 675),
 - Ruh halini iyileştirdiği (Dolling, vd., 2017: 162; Kim vd, 2021a: 10; Li, 2018: 76; Li, 2019: 76; Liu, vd., 2021b: 1; Macháčková, vd., 2021: 1; Song, vd., 2019: 9; Stier-Jarmer, vd., 2021: 30),
 - “Gerginlik-kaygı”, “depresyon, karamsarlık”, “yorgunluk” ve “kafa karışıklığı” gibi olumsuz duygudurum durumlarını azalttığı (Dolling, vd., 2017: 162; Jo, vd., 2021: 8; Kang ve Chae, 2021: 1; Kim vd, 2021a: 8; Lee, vd., 2014: 4; Lee., vd., 2017: 1; Li, 2018: 76; Li, 2019: 76; Li, vd., 2022b: 7; Macháčková, vd., 2021: 14; McEwan, vd., 2022a: 9; Meneguzzo, vd., 2021: 1; Park, vd., 2022a: 492; Park, vd., 2022b: 25; Song, vd., 2018b: 4; Song, vd., 2019: 9; Stier-Jarmer, vd., 2021: 30; Takayama, vd., 2014: 7225; Tsunetsugu, vd., 2011: 675; Wen, vd. 2019: 1; Yeon, vd., 2021: 17; Yeon, vd., 2023: 1; Yi, vd., 2022: 1; Yu vd, 2021: 1, 15),
 - Psiko-somatizasyon semptomlarını iyileştirdiği (Yeon, vd., 2023: 1),
 - Duygusal onarıcılığı arttırdığı (Bielinis, vd., 2021: 13; Kim, vd., 2021b: 7),
 - Ergen çocukların kişilerarası ilişki becerilerinde olumlu gelişme sağladığı (Hong, vd., 2021: 8),
 - Ruh sağlığını iyileştirdiği (Kang, vd., 2022: 11),
 - Bilişsel gerilemede artış sağladığı (Lim, vd., 2021: 114),
 - Bilişsel onarıcılığı arttırdığı (Kim, vd., 2021b: 7; Mostajeran, vd., 2021: 6),
 - Sosyal bağlantıda artış sağladığı (McEwan, vd., 2022a: 9).

1.3.4. Orman Terapisi Uygulamaları

Orman terapisinin dünyanın her yerinde ağaçların olduğu her yerde; sıcak veya soğuk havalarda ve yağmurlu, karlı veya güneşli günlerde yapılabileceği ifade edilmektedir. Her koşulda yapılan orman terapisinden farklı deneyimler kazanılacağı da belirtilmektedir (Li,

2018: 129; Li, 2019: 129). Orman yürüyüşü esnasında, beş duyu aracılığıyla doğa ile bağlantı kurmaya çalışılması gerekmekte olup, telefon ve kamera gibi kişisel eşyaların geride bırakılması ve amaçsızca ve yavaş bir şekilde yürünmesi gerektiği ifade edilmektedir (Li, 2018: 117-118; Li, 2019: 117-118).

Beş duyu aracılığıyla doğayla bağlantı kurmaya çalışılırken aşağıda belirtilen davranışların yapılması istenmektedir (Li, 2018: 121; Li, 2019: 121);

- Öncelikle kuşların sesini ve ağaçların yapraklarının hışırtısının dinlenmesi,
- Sonrasında ağaçların farklı yeşilliklerine ve dalların arasından sızan güneş ışığına bakılması,
- Ormanın kokusunu ve fitositlerin doğal aromasının koklanması,
- Derin nefes alırken havanın tazeliğinin tadılması,
- Bir ağacın gövdesine dokunulması veya yaslanması, toprağa uzanılması veya basılması, dere varsa suya el veya ayak ile dokunulması.

Japonya’da bir ormanın şifalı orman olarak kabul edilmesinde şunlara dikkat edildiği de vurgulanmaktadır (Li, 2018: 134; Li, 2019: 134);

- Havanın sıcaklığı ve nemi,
- Güneş ışığı,
- Radyant ısı,
- Rüzgar hızı,
- Sesler (şelalenin sesi, ağaçların sesi vb.),
- Alfa-pinen ve D-limonen gibi ağaçlardan yayılan uçucu organik bileşikler,
- Psikolojik faktörler (sıcak-soğuk, aydınlık-karanlık, atmosfer gergin-rahat, manzara güzel-çirkin, rahatlatıcı-uyarıcı, sessiz-gürültülü, sade-renkli vb.).

Orman Terapisi Yolu, nitelikli bir uzman tarafından bilimsel olarak değerlendirilmiş bir yürüyüş yoludur. Yol, üzerinde yürüyenlere sağladığı fizyolojik ve psikolojik faydalara göre değerlendirilmektedir. Orman Terapisi Yolu, normal olarak, normal bir kaldırıma göre esas olarak yumuşak eğimler ve daha geniş patikalar ile yavaş bir yürüyüş ortamından oluşmaktadır (Lück ve Aquino, 2021: 281-282). Japonya’da sertifikalı bir orman terapi üssünün ikiden fazla patikaya sahip olması gerektiği de belirtilmektedir (Li, 2018: 135; Li, 2019: 135).

Uygun bir orman terapi yolu için şu kriterlerin kullanılması gerektiği de ifade edilmektedir (Li, 2018: 137; Li, 2019: 137);

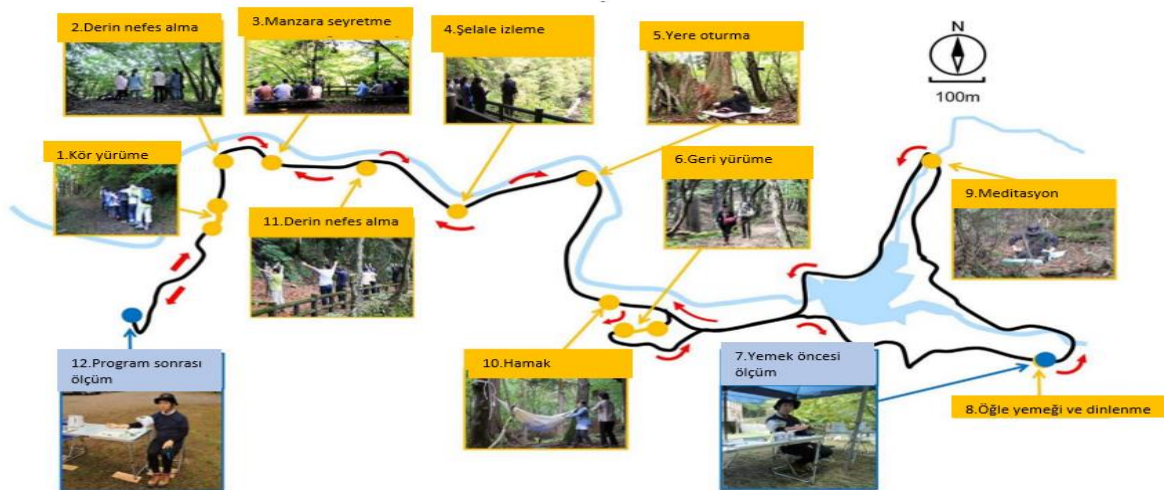
- Hafif yamaçların olması,

- Geniş, bakımlı ve iyi işaretlenmiş patikaların bulunması,
- Trafik gürültüsünden uzak olması,
- Bir dere, şelale veya gölet bulunması,
- Flora açısından zengin ve özellikle yaprak dökmeyen ağaçların olması,
- Çok karanlık olmayan bir orman ortamı olması,
- Patikaların en az 5 km uzunlukta olması,
- WC vb. tesislerin bulunması,
- Temiz bir ortam olması.

Song ve arkadaşlarının 2017’de Japonya’nın Chūgoku bölgesinde yer alan Chizu’da yapmış oldukları orman terapisi çalışmasındaki terapi programı ve haritası aşağıda detaylı bir şekilde verilmiştir. Bu çalışmanın yapılmış olduğu orman, 2010 yılında orman terapi üssü olarak onaylanmıştır ve çoğunlukla sedir ve sert ağaçlardan oluşan karma bir orman olduğu ifade edilmektedir. Orman terapi programının sabahı saat 08:50’de “orman terapi yolu” girişine yakın park alanında toplanan katılımcılar, rehberli grup olarak orman terapi programına katılmışlardır. Program, yaklaşık 4.265 m’lik bir patikada, yaklaşık 6 saat 12 dakika boyunca süren aktivitelerden oluşmuştur. Orman terapisi programındaki çeşitli aktiviteleri gösteren parkurun programı (Tablo 1.2) ve aktivite haritası (Şekil 1.1) de gösterilmektedir (Song, vd., 2017: 247). Tablo 1.2’de yer alan sayılar Şekil 1.1’ deki aktivitelerin yerini göstermektedir.

Tablo 1.2 Bir günlük orman terapisi programındaki çeşitli etkinliklerin programı.

Zaman	Etkinlik	Sayı
09:18–09:20	Program hakkında kısa açıklama	-
09:21–09:26	Hazırlık esnemeleri	-
09:27–09:48	Ormanlık alana yürüyüş	-
09:49–09:51	Kör yürüyüş (Göz kapalı yürüyüş)	1
09:52–09:54	Ormanda gezinti	-
09:55–10:02	Derin nefes alma	2
10:03–10:06	Ormanda gezinti	-
10:07–10:26	Manzarayı seyretme	3
10:27–10:37	Ormanda gezinti	-
10:38–10:47	Şelaleyi izleme	4
10:48–10:54	Ormanda gezinti	-
10:55–11:22	Ormanda yere oturmak ve uzanmak	5
11:23–11:33	Ormanda gezinti	-
11:34–11:48	Geri yürüyüş	6
11:49–12:01	Ormanda gezinti	-
12:02–12:35	Öğle yemeğinden önce dinlenme ve ölçümle	7
12:36–13:16	Öğle yemeği ve dinlenme	8
13:17–13:52	Ormanda gezinti	-
13:53–14:09	Meditasyon	9
14:10–14:25	Ormanda gezinti	-
14:26–14:37	Hamak	10
14:38–14:54	Ormanda gezinti	-
14:55–14:58	Derin nefes alma	11
14:59–15:10	Ormanda gezinti	-
15:11–15:30	Program sonrası dinlenme ve ölçümler	12



Şekil 1.1 Orman terapisi programındaki çeşitli aktiviteleri gösteren resimlerin yer aldığı harita.

Kaynak: Song vd, 2017: 248.

İKİNCİ BÖLÜM

TÜRKİYE VE DÜNYADAKİ KORUNAN DOĞAL ALANLAR

2.1. Korunan Alanlar

Günümüzde özellikle büyük şehirlerde açık yeşil alanların nitelik ve niceliklerinin giderek azalması ve stres nedeniyle insanlar yaşadıkları yerlerden uzaklaşmak için dinlenme, doğa ve peyzaj keyfi, spor, yürüyüş gibi açık hava rekreasyon faaliyetlerine yönelmiş ve doğa ile iç içe olmak için özellikli doğal alanlar olan tabiat parkları ve milli parklar tercih etmeye başlamışlardır (Çoban, 2016: 1; Polat ve Polat, 2016: 87; Schirpke vd, 2018: 39). Özellikle Avrupalı turistlerin tatil yeri seçme nedenleri arasında üçüncü, tatil için aynı yeri seçme nedenleri arasında da doğa ve doğal kaynaklar ilk sırada yer almaktadır. Doğal ortamları ve biyoçeşitliliği korumak için seçilen korunan alanlar açık hava rekreasyon faaliyetleri yoluyla fiziksel ve zihinsel sağlık açısından faydalar sağlamaktadır. (Schirpke vd, 2018: 39-40). Rekreasyon ve turizm sektörü, ekonomik büyümeye önemli derecede katkı sağlamaktadır. Fakat bu büyüme beraberinde çevresel sorunları getirmektedir. Bu nedenle çevre yönetimi, sürdürülebilir turizm uygulamaları açısından önem farz etmektedir. Çevre yönetimi ve çevre dostu uygulamalar, işletmelere maliyet azaltma ve rekabet avantajı sağlamanın yanı sıra, çevreyi koruma ve tüketicilerin beklentilerine yanıt verme açısından da önemlidir. Nitekim seyahat eden insanların çoğunluğu, karar verme aşamasında bu noktalara dikkat etmektedir (Dodds ve Ramsay, 2017: 31-32). Ancak 2008 yılında Larsen ve arkadaşları, biyoçeşitliliğin korunması ve rekreasyonel kullanım arasındaki potansiyel sinerjileri analiz ederek, korunan alanların belirlenirken türlerin korunması ve rekreasyonel değerlerin birleştirilmesinin mümkün olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Schirpke vd, 2018: 40).

Geçmişten günümüze insan ve doğa arasındaki sürekli etkileşim, insanların doğal kaynakları aşırı ve yanlış kullanımı sonucunda doğal alanların değişmesine ve bozulmasına neden olmuş ve doğadaki tüm canlıların yaşantıları da etkilenmiştir (Çoban, 2016: 4; Seyhan ve Demirel, 2021: 83). Doğanın ve doğal kaynakların insanlar tarafından hızla yok edilmesi nedeniyle yirminci yüzyılın başlarında doğanın korunması ile ilgili çalışmalar başlamış ve birçok ülkede doğal kaynaklar korunan alan statüsünde korunma altına alınmaya başlamıştır (Çoban, 2016: 4; Çetinkaya, 2008: 25; Seyhan ve Demirel, 2021: 83).

Uluslararası Doğa ve Doğal Kaynakları Koruma Birliği (IUCN) korunan alanları: “Doğanın ilgili ekosistem hizmetleri ve kültürel değerlerle uzun vadeli korunmasını sağlamak için yasal veya diğer etkili yollarla tanınan, tahsis edilen ve yönetilen, açıkça tanımlanmış bir coğrafi alanlar” olarak tanımlamıştır (Dudley, vd., 2013: 8). Erol (2014: 167) koruma alanları;

“Ekolojik, biyolojik çeşitliliğin, olağan üstü bir değer olan doğal ve doğalla ilişkili kültürel kaynakların, tehdit edilen türler için önemli alanların korunması ve devamlılığının sağlanması amacıyla yasal ve diğer etkili yollarla yönetilen alanlar” olarak ifade etmiştir. Seyhan ve Demirel (2021: 83) de doğal alanları; “İnsanların etkilemediği, doğa yasaları kapsamında hayvan ve bitkilerin yaşamlarını sürdürmelerini sağlayabilen alanlar” olarak belirtmiştir.

Korunan alan kavramının yeni olmamasıyla birlikte, korunan alanların ve parkların kurulması ve yönetilmesine ilişkin çalışmalar son yıllarda artmaya başlamıştır (Polat ve Polat, 2016: 87). Koruma bilincinin dünya üzerinde yayılmasıyla beraber hemen hemen her ülkede çok sayıda doğa koruma alanları oluşturulmakta olup, dünyada Türkiye’de dahil birçok ülke, doğal kaynakların ve biyolojik çeşitliliğinin korunması, geliştirilmesi ve sürdürülebilirliği için yasal düzenlemeler ve politikalar geliştirmektedir (Seyhan ve Demirel, 2021: 83; Yeşil, 2016: 868). Doğal alanların özellikle ormanların korunması, biyoçeşitliliği korumak, muhafaza etmek ve sürdürülebilirlik açısından önemli bir rol oynamaktadır (Parviainen ve Frank, 2003: 27).

İlk doğa koruma anlayışı, sahip olunanın korunması şeklinde olmasına karşı, günümüzde doğal alanlara, tüm insanlığın ortak mirası olarak görülmekte olup evrensel varlık boyutu kazandırılmaktadır (Kurdoğlu, 2007: 64-65). Korunan alanların dokuz temel amacı bulunmakta olup bunlar; bilimsel araştırma, yabanıl alanların korunması, türlerin ve biyoçeşitliliğin korunması, çevresel hizmetlerin sürekliliğinin sağlanması, belirli doğal ve kültürel varlıkların korunması, turizm ve rekreasyon, doğa eğitimi, doğal ekosistem kaynaklarının sürdürülebilirliğinin sağlanması, kültürel ve geleneksel özelliklerin devamlılığının sağlanması şeklinde sıralanmaktadır (Akyol ve Akbulut, 2017: 197; Polat ve Polat, 2016: 86; Yeşil, 2016: 868). Biyolojik çeşitliliği korumanın en etkili yollarından biri de belirlenen doğal alanların, milli park, tabiatı koruma alanı gibi yasal statülerle koruma altına alınmasıdır (Güneş, 2011: 48). Ayrıca korunan ulusal orman alanlarının tek başına değil, genel bir orman yönetimi ve koruma stratejisinin parçası olarak görülmesi gerekmektedir. Mevcut korunan ormanların çeşitli habitatlarını ve gelişim aşamalarını garanti etmek için genç değerli ormanları da korumak gerektiği belirtilmektedir (Parviainen ve Frank, 2003: 35).

IUCN, küresel boyutta doğa koruma çalışmalarına yardımcı olmak için doğa koruma ile ilgili kaygı duyan hükümetleri, hükümetlerin uzman kuruluşlarını, yerel, ulusal ve uluslararası hükümet dışı kuruluşları bir araya getirmiştir. IUCN, korunan alanlarla ilgili bilgi alışverişini ve iletişimi artırmaya yönelik bir sistem oluşturmuş ve korunan alanlarla ilgili uluslararası bir yöntem belirlemek üzere IUCN Kılavuzu’nu hazırlamıştır. IUCN, korunan alanların sınıflandırma sistemlerinin hazırlanmasında uzun yıllardır etkin bir şekilde çalışmalar

yürütmekte olup, 1994 yılında mevcut kategori sistemi kabul edilmiş ve aynı yıl basımı gerçekleştirilmiştir (Thomas, 2006: 2).

IUCN tarafından hazırlanan tüm dünyada geçerliliği devam eden yönetim amaçlarına göre korunan alan kategorileri aşağıdaki yer almaktadır (Çoban, 2016: 6; Koç ve Soykan, 2020: 90-91; Thomas, 2006: 14-27; Güneş, 2011: 49; Yeşil, 2016: 873; Parviainen ve Frank, 2003: 31; Eroğlu, 2014: 88; Kurdoğlu, 2007: 69; Dudley, vd., 2013: 4;):

- Kategori I. Sıkı koruma (Mutlak doğa koruma rezervi, yabanıl alanlar vb.),
 - Kategori Ia. Mutlak doğa koruma rezervi
 - Kategori Ib. Yabanıl alanlar
- Kategori II. Ekosistem koruma ve rekreasyon (Milli parklar),
- Kategori III. Doğal özelliklerin korunması (Doğal anıtlar),
- Kategori VI. Aktif yönetim yoluyla koruma (Habitat/tür yönetim alanı),
- Kategori V. Peyzaj/deniz manzarasının korunması ve rekreasyonu (Korunan peyzaj, sahil, deniz manzarası vb.),
- Kategori VI. Doğal ekosistemlerin sürdürülebilir kullanımı (Yönetilen kaynak koruma alanları).

Kategori Ia: Mutlak Doğa Koruma Rezervleri, biyoçeşitliliği ve muhtemelen jeolojik/jeomorfolojik özellikleri korumak için ayrılmış, koruma değerlerinin korunmasını sağlamak için insan ziyareti, kullanımı ve etkilerinin sıkı bir şekilde kontrol edildiği ve sınırlandırıldığı, kesinlikle korunan alanlardır. Bu tür korunan alanlar, bilimsel araştırma ve izleme için vazgeçilmez referans alanları olarak hizmet edebilmektedir (Dudley, vd., 2013: 13).

Kategori Ib: Yabanıl Alanlar; genellikle büyük, insan etkisiyle değiştirilmeyen veya biraz değiştirilen, doğal özelliklerini ve etkilerini koruyan, kalıcı veya önemli insan yerleşimi olmayan, doğal durumlarını koruyacak şekilde korunan ve yönetilen alanlardır (Çoban, 2026: 6; Dudley, vd., 2013: 14; Parviainen ve Frank, 2003: 31).

Kategori II: Milli Parklar; insanlar tarafından işgal edilmesi veya uygunsuz kullanılmasına engel olunarak bölgeye özgü türlerin ve ekosistemlerin ekolojik bütünlüğünü şimdiki ve gelecek nesiller için korunması ve aynı zamanda çevresel ve kültürel açıdan uyumlu ruhsal, bilimsel, eğitimsel, rekreasyonel ve ziyaret amaçlı faaliyetler için hizmet vermesi amacıyla ayrılan büyük doğal veya doğala yakın alanlardır (Çoban, 2026: 6; Dudley, vd., 2013: 16; Parviainen ve Frank, 2003: 31).

Kategori III: Doğal Anıtlar; doğal olarak nadirliği, temsili veya estetik nitelikleri veya kültürel önemi nedeniyle olağanüstü veya benzersiz değere sahip belirli doğal veya jeolojik

özelliklerin korunması için yönetilen korunan alanlardır ve genellikle yüksek ziyaretçi değerine sahip oldukları belirtilmektedir (Dudley, vd., 2013: 17; Parviainen ve Frank, 2003: 31).

Kategori IV: Habitat/Tür Yönetim Alanı; öncelikli olarak belirli türlerin gereksinimlerinin karşılanması veya yaşam alanlarının korunması amacıyla düzenli ve aktif müdahaleler ile yönetilen korunan alanlardır (Dudley, vd., 2013: 19; Parviainen ve Frank, 2003: 31).

Kategori V: Korunan Peyzaj/Deniz Manzarası; insanların ve doğanın zaman içindeki etkileşiminin önemli ekolojik, biyolojik, kültürel ve doğal değere sahip farklı karakterde bir alan ürettiği deniz veya karasal alanların korunması ve kullanılması amacı ile yönetilen alanlardır ve bu etkileşimin bütünlüğünün korunması için bu alanların korunması ve sürdürülmesi hayati önem taşımaktadır (Çoban, 2026: 6; Dudley, vd., 2013: 20; Parviainen ve Frank, 2003: 31).

Kategori VI: Yönetilen Kaynak Koruma Alanları; ilgili kültürel değerler ve geleneksel doğal kaynak yönetim sistemleri içeren, biyolojik çeşitliliğin uzun vadeli korunmasını ve sürdürülmesini sağlarken aynı zamanda toplum ihtiyaçlarını karşılamak için sürdürülebilir bir doğal ürün ve ürün akışı sağlayan alanlardır (Dudley, vd., 2013: 22; Parviainen ve Frank, 2003: 31).

Avrupa Topluluğu tarafından 1980 yılında önerilen sınıflandırma sistemine göre, korunan alanlar koruma derecesinin yoğunluğuna göre, yukarıdaki belirtilen 6 farklı kategoriye kapsayacak şekilde sınıflandırıldığı ve “Yeşil Kuşaklar” olarak yeni bir kategori eklendiği ifade edilmektedir. Yeşil Kuşaklar; farklı ağaç ve dal düzenlemeleri, oyun alanları ve gösterişli havuzların bir park içinde yer aldığı geniş ve düz arazileri kapsamaktadır. Yeşil kuşaklar, çarpık kentleşmenin ve peyzaj kirliliğinin önlenmesinde ve insanlar için rekreasyon alanı olarak hizmet vermesinde önemli bir rol oynamaktadır. Amaçlarına uygun olarak oluşturulan yeşil kuşaklar uzun dönemde bir yarı-doğal peyzajlar haline gelebileceği ifade edilmektedir (Kuvan, 1991: 125).

Kategoriler sistemini uygularken dikkat edilmesi gereken ilk adımın alanın bu tanımlara uyup uymadığını belirlemek, ikinci adımın ise en uygun kategoriye belirlemek olduğu belirtilmektedir. IUCN, ayrıca insanları geleneksel topraklarından çıkarmak için kategorilerin bahane edilmesine, alan koruma düzeyini düşürmek için kategorilerin değiştirilmesine ve korunan alanlarda çevreye duyarlı gelişmeyi savunmak için kategorilerin kullanılmasına karşı çıkmaktadır (Dudley, vd., 2013: 6,8). Geçmişte insan faaliyetlerinin yasaklandığı insansız çevre koruma düşüncesinden 2000’li yıllarda uzaklaşmış, doğa korumada insan vurgusu ağırlık kazanmaya başlamıştır. Koruma alanlarında eko turizm, kırsal kalkınma, yerel halkın refahının

artırılması gibi amaçlar ana motivasyonlar haline gelmiştir (Akyol ve Akbulut, 2017: 197; Koç ve Soykan, 2020: 89). Dünyanın tüm canlılar için yaşanılabilir olmasının, ancak bilinçli ve sistematik bir koruma anlayışı ile mümkün olabileceği belirtilmektedir (Eroğlu, 2014: 90).

2.2. Dünyadaki Korunan Alanlar

Dünyada korunan alan kavramının yeni bir kavram olmadığı, MÖ 252 yılında Hindistan İmparatoru Asoka'nın; hayvan, balık ve ormanların korunması için bir ferman çıkarttığı belirtilmektedir. Ayrıca MS 1084 yılında İngiltere Kralı William'ın, krallığa bağlı tüm toprakların, ormanlık alanların, balık vb. av alanları gibi tüm kaynakların envanterinin çıkarılmasına yönelik girişimlerde bulunduğu da ifade edilmektedir (Polat ve Polat, 2016: 87). Modern bir koruma anlayışı 1800 yılların başında ortaya çıkmış ve 1900 yıllarda doğa koruma bir disiplin olarak kabul edilmiş olduğu vurgulanmaktadır (Güneş, 2011: 48).

Dünyanın ilk milli parkı olan Yellowstone Milli Parkı, 1872 yılında ABD tarafından kurulmuştur. Bunu takiben 1879 yılında Avustralya'da Royal Ulusal Parkı, 1885 yılında Kanada Banff Ulusal Parkı ve 1887 yılında Yeni Zelanda Tongariro Milli Parkı kurulmuştur. Kanada milli parkların kurulması ve yönetilmesinde öncülük etmiş olup, 1911 yılında dünyanın ilk milli park hizmeti olan Parks Canada'yı kurmuştur (National Parks Worldwide, 2023). 1916 yılında ABD'de Milli Park Kanunu çıkarılmış ve Amerikan Ulusal Park Servisi (NPS) kurulmuştur (NPS, 2023). Doğal alanların korunması ile ilgili olarak 1829 yılında Almanya'da Drachenfels Ormanı'nın bir bölümünün koruma altına alındığı belirtilmektedir (Kurdoğlu, 2007: 62). Avrupa'nın ilk milli parkı olan Sarek Milli Parkı 1909 yılında İsveç tarafından kurulmuştur (Sweden's National Park, 2023). Aynı yıl İsviçre'de bir grup doğa koruma öncüsü Cluozza vadisini bilimsel araştırmalar yapmak için 25 yıllığına kiralamışlardır. 1914 yılında kurulan İsviçre Milli Parkı'nın Alplerin en yüksek koruma statüsüne sahip tek vahşi alanı olduğu belirtilmektedir (Swiss National Park, 2023). Daha sonrasında Almanya, Hollanda, Fransa, Portekiz ve İngiltere'de de milli parklar kurulmaya başlanmıştır (Çoban, 2016: 4). Halen dünyanın en büyük milli parkı olan The Northeast Greenland Milli Parkı 1974 yılında kurulmuştur. Milli parkların oluşturulması, dünyanın doğal kaynaklarının korunması ve yaban hayatının korunması yönünde çok önemli bir adım olmuştur. Günümüzde yaklaşık 100 ülkede yaban hayatını korumak ve ekoturizmi desteklemek için 6.000'den fazla milli park bulunmaktadır (National Parks Worldwide, 2023). Dünya korunan alanlarının sayısı olarak %65,6'sının Avrupa'da, %14,6'sının Kuzey Amerika'da ve %8,3'ünün Okyanusya'da olduğu belirtilmektedir (Yeşil, 2016: 873).

1913 yılında İsviçre'nin Bern kentinde 13 ülkenin katılımı ile ilk "Uluslararası Doğa Koruma Konferansı" yapılmış ve bu konferansta ilk defa "Uluslararası Doğa Koruma Komisyonu" oluşturmuştur (Kurdoğlu, 2007: 63). Korunan alanların sınıflandırılması ile ilgili ilk çalışmalar, 1933 yılında Londra'da düzenlenen "Uluslararası Fauna ve Flora Konferansı"nda başlamıştır. Bu konferansta korunan alanlar 4 türde sınıflandırılmıştır. Bunlar; milli park, mutlak doğa koruma alanı, fauna ve flora koruma alanı ve avcılık ve toplayıcılığa yasak alanlardır (Eroğlu, 2014: 86; Kurdoğlu, 2007: 63). Bu sözleşme nesli tükenmekte olan türlerin korunma altına alındığı ve Avrupa'nın tamamını kapsayan ilk sözleşme özelliğini taşımaktadır (Kurdoğlu, 2007: 63).

İlk küresel çevre birliği olarak, doğayı korumak için ortak bir amaç doğrultusunda 1948 yılında Fransa'da hükümetleri ve sivil toplum kuruluşlarını bir araya getirerek Uluslararası Doğa ve Doğal Kaynakları Koruma Birliği (IUCN) kurulmuştur. IUCN, 1964 yılında Tehdit altındaki Türlerin Kırmızı Listesi'ni oluşturmuş olup, 1971 yılında Ramsar Sulak Alanlar Sözleşmesi, 1972 yılında Dünya Mirası Sözleşmesi, 1974 yılında Nesli Tükenmekte Olan Türlerde Uluslararası Ticaret Sözleşmesi ve 1992 yılında Biyolojik Çeşitlilik Sözleşmesi dahil olmak üzere uluslararası kilit sözleşmelerin oluşturulmasında temel olmuştur. 1980 yılında IUCN, Birleşmiş Milletler Çevre Programı (UNEP) ve Dünya Vahşi Yaşam Fonu (WWF) ile birlikte sürdürülebilir kalkınma kavramının tanımlanmasına yardımcı olan ve küresel gündemi şekillendiren Dünya Koruma Stratejisi'ni yayınlamıştır. 1999 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulu IUCN'ye resmi gözlemci statüsü vermiştir. IUCN günümüzde 1.400'den fazla kuruluşun ve 15.000 uzmanın bilgi, kaynak ve erişiminden yararlanan dünyanın en büyük ve en çeşitli çevre ağı durumundadır. Bu çeşitlilik ve uzmanlık, IUCN'yi uluslararası doğa korumacılığının temel politika ve sistemlerinin belirleyicisi ve küresel otoritesi konumuna getirmiştir (IUCN, 2023). 2004 yılında Türkiye'de bu örgüte katılmıştır (Çoban, 2016: 5).

Natura 2000 ağı, 1992 yılından beri Avrupa Birliği'nde yer alan tüm ekosistemler için koruma ağı oluşturmaktadır. Natura 2000 ağının amacı, Avrupa Birliği alanındaki biyolojik çeşitliliğin korunmasını sağlamaktır (Kreft ve Güngöroğlu, 2018: 2; Parviainen ve Frank, 2003: 28; Schirpke, vd., 2018: 40). Natura 2000'in yasal çerçevesini, Avrupa Birliği Doğa Direktifleri olarak da bilinen 1992 tarihli Habitat Direktifi ve 1979 tarihli Kuş Direktifi oluşturmaktadır (Kreft ve Güngöroğlu, 2018: 3; Parviainen ve Frank, 2003: 28-29). Avrupa Birliği kara alanının %18'inden fazlasını ve deniz alanının %8'inden fazlasını kapsayan Natura 2000, dünyanın en büyük koordineli korunan alanlar ağı olarak, Avrupa'nın en değerli ve tehdit altındaki türlerine ve habitatlarına sığınak sunmaktadır (European Commission, 2023).

2.2.1. ABD Yellowstone Ulusal Parkı

NPS, ABD'nin Idaho (%1), Montana (%3) ve Wyoming (%96) eyaletlerinin kesiştiği yerde bulunan Yellowstone Ulusal Parkının, 899.116 hektarlık bir alanı kapsadığını belirtmektedir. Yaklaşık olarak kuzeyden güneye 102 km, doğudan batıya 87 km dir. En yüksek noktası 3.462 m yüksekliğinde Eagle Tepesidir. En düşük noktası ise 1.610 m yüksekliğindeki Reese Deresidir. Engelibeli dağları ve buzullarla oyulmuş muhteşem derin vadilerinin yanı sıra park, fosil ormanları, aşınmış bazaltik lav akıntıları, siyah bir obsidyen (volkanik cam) dağ ve tuhaf aşınma biçimleri gibi olağandışı jeolojik özelliklere sahiptir (NPS, 2023).

Milli Parkın tarihçesine bakıldığında, Yellowstone'daki insanların tarihi, Yerli grupların bölgede avlanmaya ve balık tutmaya başladığı yaklaşık 11.000 yıl öncesine dayanmaktadır. Bu ilk insanların Clovis kültürünün bir parçası olduklarına ve bölgedeki obsidiyeni, başta Clovis uçları olmak üzere av silahlarını ve diğer araçları yapmak için kullandıklarına inanılmaktadır. Yellowstone bölgesine giren ilk keşiflerden bazıları 1805'te Lewis ve Clark'dır. Bölgede geçirdikleri süre boyunca Nez Perce, Crow ve Shoshone gibi birkaç Yerli toplulukla karşılaşmışlardır. 1806'da John Colter, gruptan ayrılmış ve bu noktada parkın jeotermal alanlarından birine rastlamıştır. 1859'da Yellowstone'un bazı erken keşifleri gerçekleştirilmiştir. Yellowstone'un ilk detaylı keşiflerinden biri 1869'da Cook-Folsom-Peterson Expedition ile gerçekleştirilmiştir. Kısa bir süre sonra 1870'de Washburn-Langford-Doane Expedition bölgeyi araştırmak, farklı bitki ve hayvanları toplamak ve benzersiz yerleri adlandırmak için bölgeye gelmişlerdir. Bu keşif gezisinin ardından, bölgeyi milli park yapmayı önermişlerdir (NPS, 2023).

1870'lerin başında Yellowstone'u korumak için çok fazla eylem olmasına rağmen, Yellowstone'u milli park yapmak için ciddi girişimler, jeolog Ferdinand Hayden'in 1871 hazırladığı rapor olmuştur. Milli Park 1 Mart 1872 yılında Devlet Başkanı Ulysses S. Grant'ın imzasıyla ABD'nin ve dünyanın ilk ulusal parkı olmuştur. Yellowstone Ulusal Parkı, 1976'da UNESCO biyosfer rezervi ve 1978'de Dünya Mirası alanı olarak ilan edilmiştir (NPS, 2023).

Bölgenin ilk demiryolu hattı olan Union Pacific Demiryolu, 1907 yılında tamamlanmıştır. Özel otomobillerin parka girmesine ilk kez 1915 yılında izin verilmiştir. Gelen ziyaretçilerin konaklaması için daha çok konaklama yeri inşa edilmiştir. 1916'da NPS'nin kurulmasıyla birlikte, bölgenin tüm yönetimi NPS'ye ve bölgenin koruması da yeni oluşturulan korucu güçlerine bırakılmıştır (NPS, 2023).

Yellowstone da 300'den fazla gayzer, 290'dan fazla da irili ufaklı şelale bulunmaktadır. Aynı zamanda Yellowstone'nun dünyanın en büyük gayzer alanı olduğu ve dünyadaki gayzerlerin yarısının burada bulunduğu belirtilmektedir. Ayrıca, parkın hidrotermal

özelliklerinde gelişen ve ayırt edici renklerinin çoğundan sorumlu olan birçok termofil türü de ön plana çıkmaktadır (NPS, 2023).

Milli parkın %5'ini nehirler ve göller oluşturmakta olup, en büyük su kütlesi 342 km² ile Yellowstone Gölü'dür. Deniz seviyesinden 2.357 m yükseklikte yer alan Yellowstone Gölü, Kuzey Amerika'daki en büyük yüksek rakımlı gölü olma özelliğini taşımaktadır. Gölün kabaca uzunluğu 32.2 km, genişliği 22.5 km ve kıyı şeridi 227 km olduğu belirtilmektedir. Gölün tabanında yapılan araştırmalar sonucunda, karada bulunanlara benzer gayzerler, kaplıcalar ve derin kanyonların olduğu bulunmuştur. Gölde botla gezinti ve balıkçılığın izne tabi olduğu da belirtilmektedir. Bir sonraki en büyük gölün de Shoshone Gölü olduğu belirtilmektedir (NPS, 2023).

Parkın en kapsamlı nehri, Yellowstone Nehri'dir. Nehir üzerinde yer alan Yellowstone Şelaleleri bulunmakta olup, Yukarı Şelale 35 metrelik bir düşüş ve Aşağı Şelale de 94 metrelik bir düşüş yapmaktadır. Şelaleler, Yellowstone Büyük Kanyonu'nun batı ucunu oluşturmaktadır. Volkanik kayadan oyulmuş kanyonun duvarları, kırmızı, pembe, sarı, devetüyü, lavanta ve beyaz tonlarında parlak renklerle boyanmıştır. Milli Parkta yaklaşık 290 şelale bulunmaktadır. Diğer önemli akarsular arasında, Lewis Nehri, Snake Nehri, Jefferson Nehri, Gallatin ve Madison nehirleri yer almaktadır (NPS, 2023).

Bölgenin dünyadaki en büyük, neredeyse hiç bozulmamış ılıman bölge ekosistemlerinden biri olduğu belirtilmektedir. Çok çeşitli karasal, sucul ve mikrobiyal yaşamı korumaktadır. Yellowstone zengin yer altı kaynaklarının yanı sıra barındırdığı canlı türleriyle de dikkat çekmektedir (NPS, 2023).

Yedi toynaklı hayvan ve iki ayı türü de dahil olmak üzere, toplam 67 memeli hayvan türüne rastlanmaktadır. Yellowstone'da özellikle Kuzey Amerika boz ayısı, Amerikan kara ayısı, bizon, Kanada geyiği, antilop, çakal ve vaşaklar yoğun olarak bulunmaktadır. Parkta ara sıra vaşak ve puma da görülebilmektedir. Yaygın küçük memeli hayvanlar arasında porsuklar, sansarlar, gelincikler, nehir su samurları, tavşanlar, kır fareleri, çeşitli yarasalar ve birçok küçük kemirgen türü hayvanlar bulunmaktadır. Kurtlar ve kunduzların parka yeniden dahil edildiği de belirtilmektedir. Kanada vaşağı ve boz ayıların tehdit altındaki iki tür olduğu da belirtilmektedir. Milli Park'taki kuş gözlem kayıtları, 1872 yılından bu yana yırtıcı kuşlar, ötücü kuşlar, kıyı kuşları ve su kuşları da dahil olmak üzere bugüne kadar yaklaşık 300 kuş türü olduğunu belgelemektedir. Parkta yaklaşık 150 kuş türünün de yuva yaptığı belirtilmektedir. Ötücü kuşlar ve ağaçkakanlar en fazla sayıda kuş türlerini oluşturmaktadırlar. Kalıcı sakinler arasında alakargalar, bülbüller, sıvacı kuşları, kuzgunlar ve trompetçi kuğular ve Kanada kazları gibi su kuşları bulunmaktadır. Milli Park, aynı zamanda beşi yerli olmayan toplam

16 balık türüne ve yediden fazla sucul istilacı türe de evde sahipliği yapmaktadır. Ayrıca Yellowstone Gölünün, Kuzey Amerika'daki en büyük vahşi boğaz alabalığı popülasyonuna sahip olduğu belirtilmektedir. Büyük ölçüde bölgenin soğuk ve nispeten kuru iklimi nedeniyle, Yellowstone'da altı sürüngen ve beş amfibi türü bulunmaktadır. Dikkate değer türler arasında parktaki tek zehirli tür olan Kır çingiraklı yılanları (*Crotalus viridis*); Kuzey korusu kurbağaları (*Pseudacris triseriata maculata*) ve Benekli kaplan semenderleri (*Ambystoma tigrinum melanostictum*) sayılabilmektedir (NPS, 2023).

Ormanlar da parkın yüzölçümünün %80'ini kaplamakta olup, geri kalan %15 lik alanın çoğunluğunda ise otlaklar yer almaktadır. Yellowstone bölgesine özgü 1.700 ağaç ve bitki türü, 200'den fazla da egzotik bitki türü ve 400'den fazla termofil türü bulunmaktadır. Konkorta çamı, Dağ ladini, Alpin köknarı, Beyaz kabuklu çam ve Kıvrak çam parkın daha yüksek kotlarında bulunmaktadır. Park boyunca her yerde bulunmasına rağmen, Douglas köknarı özellikle kuzey bölgesinde bol miktarda bulunmaktadır. Parkın düşük rakımlı aralıklarında adaçayı, bozkır ve otlaklar görülmektedir. Akarsular boyunca kavak ve söğütler yetişir ve birçok kesimde kavak meşcereleri görülmektedir. Yellowstone'da yaklaşık 1.350 çiçekli bitki türü bulunmakta olup, kabaca bunların 1.150'si yerli çiçekli türü (3 türü endemik), 225'i istilacı bitki türü ve 186'sı da liken türü olduğu belirtilmektedir (NPS, 2023).

Yellowstone, jeolojik olarak aktif bir volkanın tepesinde oturmakta olup, 72 x 48 km genişliğinde dünyanın en büyük volkanik kraterlerinden birine ve yine dünyanın en büyük taşlaşmış ormanlarından birine sahip olduğu vurgulanmaktadır. Yellowstone, on milyonlarca yıldır volkanik ve sismik olarak aktif olan bir bölgede yer almaktadır. Yellowstone bölgesi sismik olarak da son derece aktiftir ve yılda ortalama 1.000-3.000 arasında deprem meydana gelmektedir (NPS, 2023).

Yellowstone'un iklimi, serin ılıman ve karasal olarak tanımlanabilmektedir. Sıcaklıklar neredeyse her zaman rakım artışıyla azalmaktadır. Daha düşük rakımlar daha ılımandır, ancak genel olarak Yellowstone'da yazlar öğleden sonra fırtınalı ve sıcaklık ortalama 21-27°C olmaktadır. Yellowstone'un kışları çok soğuktur ve sıcaklık -20- -5°C kadar yükselmektedir (NPS, 2023).

Yellowstone Ulusal Parkı'nda mutlaka görülmesi gereken yerler arasında Yellowstone Gölü, Yellowstone Büyük Kanyonu, Yukarı Gayzer Havzası, Lamar Vadisi, Midway Gayzer Havzası, Mammoth Kaplıcaları, Hayden Vadisi, Wasburn Dağı, West Thumb Gayzer Havzası ve Norris Gayzer Havzası bulunmaktadır (NPS, 2023).

Yellowstone kültürel kaynaklar açısından da çok zengindir. 27 yerli kabilenin bölge ve kaynaklarla ilişkisinin bulunduğu belirtilmektedir. Yellowstone'da 1.800'den fazla arkeolojik

alan, 300'den fazla etnografik kaynak, tarihi bir patika olan 1.882 km uzunluğundaki Nez Perce Ulusal Tarih Yolu, 900'den fazla tarihi bina, Ulusal Tarihi Yerler Sicili'ndeki 25 site, simge yapı ve ilçe, 30 kadar tarihi araç olmak üzere birçok müze eşyası, milyonlarca arşivlenmiş belge, 20.000'den fazla kitap (çoğu nadir el yazmaları) ve süreli yayınlar da yer almaktadır (NPS, 2023).

Yellowstone Milli Parkı'nın ABD'nin ve dünyanın en önemli milli parklarından biri olması nedeniyle her yıl milyonlarca yerli ve yabancı turist tarafından ziyaret edilmekte olup, 2016 yılında toplam 4.257.177 ziyaretçi parkı ziyaret etmiştir. Yellowstone Milli Parkı'nda dağcılık, kamp, yürüyüş, kar yürüyüşü, tekne gezisi ve belirlenen bölgelerde balık tutma gibi aktiviteler yapılmaktadır. Parkta avcılık kesinlikle yasaktır. Parkta 750 km yol bulunmakta olup, bunun 499 km asfaltlanmıştır. Toplam 1.449 km uzunluğunda 92 tane yürüyüş parkuru vardır ve bunlardan 13 tanesi kendi kendini yönlendiren parkurlardır. Ayrıca parkurlarda 24 km'den fazla tahta kaldırım bulunmaktadır. Dağlık bölgede 1.609 km uzunluğunda vahşi doğa parkurları yer almaktadır (NPS, 2023).

Yellowstone'un genel merkezi, parkın kuzey girişinin yakınındaki Mammoth Kaplıcalarında bulunmaktadır. Bölgede 11 ziyaretçi merkezi, müze, iletişim istasyonu, 9 otel/orman evi (2323 oda), NPS tarafından işletilen 7 kamp alanı, imtiyazlı 5 kamp alanı, 1.500'den fazla bina, 52 piknik alanı ve 1 marina bulunmaktadır. Yellowstone da ayrıca 293 belirlenmiş kırsal kamp alanı da yer almaktadır. Özellikle yaz dönemlerinde parkta toplam 3.700 kişi çalışmaktadır. Parkın içerisinde toplu taşıma ağı bulunmadığı için park içi ulaşım tur şirketleri tarafından sağlanmaktadır (NPS, 2023).

2.2.2. Kanada Fundy Milli Parkı

Kanada'nın Atlantik Kıyısındaki New Brunswick'te bulunan Fundy Ulusal Parkı, 20.700 hektarlık bir alanı ve dünyanın en yüksek gelgitlerine sahip olmasıyla ünlü Fundy Körfezi boyunca 20 kilometrelik kıyı şeridini kapsamaktadır. Günde iki kez, 12 metreye kadar deniz çekilmektedir. Bu ziyaretçiler için olağanüstü bir gezi imkanı sunmaktadır. Milli Park içerisinde engebeli sahil şeridi, inişli çıkışlı yaylalar, çeşitli Acadian ormanları, 25'ten fazla şelale ve ayrıca 100 km'den fazla yürüyüş ve bisiklet parkuru da bulunmaktadır. Parkurlar Acadian ormanı boyunca ilerlemekte olup, parkur boyunca şelaleler, göller ve doğal nehir vadileri izlenmektedir (Parks Canada, 2023).

Milli Parkın tarihçesine bakıldığında, park içerisinde çok eski tarihlerden beri yerel halkların yaşadığı 3 adet geleneksel bölge bulunmaktadır. Bölgeye 1800'lerin başında İskoçya, İrlanda ve İngiltere'den gelen yerleşimcilerin, park sınırları içerisinde küçük kıyı toplulukları

oluşturmaya başladıkları belirtilmektedir. Engebeli arazisi sebebiyle yerleşime çok da elverişli olmamasına rağmen, bölgede kereste fabrikaları, gemi yapımı ve balıkçılık gelişmiştir. Daha sonraki dönemlerde gemi inşasında kereste tercih edilmemeye başlayınca, bu bölgede yaşayan topluluklar yavaş yavaş başka yerlere taşınmaya başladıkları belirtilmektedir. Bölgenin doğal güzelliğinin korunmasına yardımcı olmak amacıyla Fundy, 1948’de New Brunswick’in ilk milli parkı olmuştur (Parks Canada, 2023).

Milli Park içerisinde yaylalar, ormanlar, nehirler, göller ve kıyı şeritlerinin olması nedeniyle zengin bir ekosisteme sahiptir. Kaledonya Yaylaları, sahilden 300 metre yüksekliktedir. Milli Park, kuzeydeki iğne yapraklı boreal ormanı ile güneydeki yaprak döken orman arasındaki geçiş bölgesinde yer almaktadır. Milli park flora açısından ağaçlar, bataklıklar, yerli olmayan türler ve nadir bitkiler olmak üzere dört kategoride değerlendirilmektedir (Parks Canada, 2023).

Acadian Ormanı ağaçları; Kırmızı ladin (*Picea rubens*), Balsam köknarı (*Abies balsamea*), Sarı huş ağacı (*Betula alleghaniensis*), Beyaz huş ağacı (*Betula papyrifera*), Beyaz ladin (*Picea glauca*), Siyah ladin (*Picea mariana*), Şeker akçaağaç (*Acer saccharinum*), Kırmızı akçaağaç (*Acer platanoides*) ve Kayın (*Fagus*) karışımıdır. Akçaağaçlar Eylül ortasından Ekim ortasına kadar en parlak sonbahar renklerine katkıda bulunurken, Balsam köknarlarının Fundy ormanlarına harika bir koku verdiği belirtilmektedir. Ayrıca Milli Park’ta 804 çeşit damarlı bitki, 276 tür karasal bitki ve 400’den fazla liken türü bulunmaktadır. Bataklıkta yüzyıllık bodur ağaçlarla birlikte üç tür böcekçil bitki görülebilmektedir. Milli Park içerisinde kaynak koruma personelleri tarafından yürütülen çalışmalarda, özellikle yerli olmayan istilacı bitkiler olan Japon madımağı (*Polygonum cuspidatum*), Yabani melek otu (*Angelica sylvestris* L.) ve Barut ağacı (*Rhamnus frangula* L.) ile mücadele edildiği belirtilmektedir (Parks Canada, 2023).

Fundy Milli Parkı; memeli, kuş, balık, amfibi, sürüngen ve omurgasız türler için yaşam alanları sağlamaktadır. Parkta yaklaşık 38 tür memeli hayvan bulunmakta olup, en sık görülenler arasında Kar ayaklı tavşan, Sincap, Kırmızı sincap, Küçük kahverengi yaras, Doğu çakalı, Ak kuyruklu geyik ve Geyik sayılabilmektedir. Parkın Atlantik göç yolu üzerinde iyi bir konuma sahip olması nedeniyle, parkta 260’tan fazla kuş türünün tespit edildiği ve bu kuşların yaklaşık 95 türünün parkta yuvalandığı belirtilmektedir. Milli Park ayrıca dört yılan türüne de ev sahipliği yapmaktadır. Atlantik somon balığının, ormanları okyanusa bağlayan Fundy Körfezi’nde binlerce yıldır yaşadığı, bununla birlikte yabani somonların bölgeden kaybolduğu ve popülasyonunun yok olma tehlikesi ile karşı karşıya olduğu belirtilmektedir (Parks Canada, 2023).

Bölgeye ve Fundy Milli Parkı'na gelen ziyaretçiler için en önemli cazibe merkezlerinden biri, Fundy Körfezi'nin gelgitlerini ve gelgit düzlüklerini deneyimlemektir. Deniz kıyı sisteminde sıcaklıklar yaz aylarında 30 santigrat derecenin üzerine çıkabilir veya kışın eksi 25 santigrat dereceye düşebilir (Parks Canada, 2023).

Milli Park'ta; kampçılık, gelgit döneminde okyanus zemininde gezinti, kış aktiviteleri, 100 km'den fazla yürüyüş parkuru, bisiklet parkuru, golf, ısıtılmalı tuzlu su havuzu deneyimi, gölde yüzmeye, kürek sporu, resmi izinle balık tutma ve rehberli turlar gibi aktiviteler bulunmaktadır. Yürüyüş parkurları zorluk durumlarına göre seviyelendirilmiştir. Bunlar; Kolay seviye yürüyüş parkurları 9 adettir. Yollar düz ve sert bir zemine sahiptir. Tüm ziyaretçiler ve engelliler için uygundur. Orta seviye yürüyüş parkurları; 13 adettir. Kısa dik bölümleri ile bazı temel yürüyüş deneyimlerine sahip kişiler için uygundur. Zor seviye yürüyüş parkurları; 13 adettir. Çok yüksek alanlarda dik ve engelleri olan bu parkurlar yürüyüş deneyimi olan ziyaretçiler için uygundur (Parks Canada, 2023).

Fundy Milli Parkı, her biri benzersiz bir kamp deneyimi sunan beş adeti tesis yakınında ve sekiz adeti de vahşi yaşam alanlarında olmak üzere, toplam 13 adet kamp alanlarına sahiptir (Parks Canada, 2023).

2.2.3. Slovenya Triglav Milli Parkı

Slovenya'nın tek milli parkı olan Triglav Milli Parkı; ormanları, yeraltı suları, karstik su kaynakları, nehirleri, gölleri, buzul gölleri ve zirveleri ile muhteşem bir manzara sunmaktadır. Park, Julian Alp'leri'nin kalbinde 84.000 hektarlık bir alan ile Slovenya topraklarının %4'ünü kaplamaktadır. Toplam yüzölçümünün %60'ının yeşil olduğu Slovenya, 2016 yılında almış olduğu “yeşil destinasyon” sertifikası ile dünyanın bu ünvana sahip ilk ülkesidir. Parkın en yüksek noktası Triglav dağı (zirve 2864 m.) ve en düşük noktası da Tolminka Kanyonu (180 m) dur. Triglav Milli Parkı, soğuk kışları ve kısa yazları ile Alp iklimine sahiptir. Hava sıcaklığı artan yükseklik ile azalmaktadır. Ancak parkın batı tarafındaki vadiler daha ılımandır (TNP, 2023).

Triglav Milli Parkı'nın, Avrupa'nın en eski parklarından biri olduğu belirtilmektedir. 1924 yılında Triglav Gölleri Vadisi'nde 1.600 hektarlık Alp Koruma Parkı kurulmuş ve korumaya alınmıştır. 1961 yılında ise 2.000 hektarlık alan Triglav Milli Parkı olarak ilan edilmiştir. 1981 yılında parkın mevcut sınırları belirlenmiş ve 2010 yılında yeni Triglav Milli Parkı Yasası kabul edilmiştir (TNP, 2023).

TMP'daki en karakteristik ağaç türleri kayın, ladin ve karaçam, bodur çam, huş ağacı ve dişbudak ağaçlarıdır. Parktaki en büyük karaçam ağacının çevresi 422 cm'dir ve yaklaşık

1.050 yaşında olduğu belirtilmektedir. Parkta 2.570 farklı bitki türünün olduğu ve bunların arasında 19 tür endemik bitki türünün de yer aldığı belirtilmektedir. Bitki türleri arasında Triglav gülü (*Potentilla nitida*), Zoisin çan çiçeği (*Campanula zoysii*), Köknar yosunu (*Huperzia selago*), Küçük inek buğdayı (*Melampyrum sylvaticum*), Bayır luzul otu (*Luzula luzulina*), Orman perisi (*Moneses uniflora*), Triglav şahin sakalı (*Crepis Teriglouensis*), Julian gelinciği (*Papaver ernestii-mayeri*), Kurtboğan (*Aconitum angustifolium*), Alp kar çanı (*Soldanella alpina*), Gentian (*Gentiana sp.*), Gagalı bit otu (*Pedicularis rostratocapitata*), Güngülü (*Helinathemum nummularium*), Alp yıldızı çiçeği (*Leontopodium alpinum*), Siyah vanilyalı orkide (*Nigritella nigra*), Karanfil (*Dianthus sp.*), Yuvarlak yapraklı darağacı (*Thlaspi rotundifolium*) ve Alp kurbağa keteni (*Linaria alpina*) gibi Alplere özgü birçok bitki, çiçek türleri ve yosunları yer almaktadır (TNP, 2023).

TMP'nda 7.000 kadar hayvan türünün olduğu belirtilmektedir. Geyik (*Moschus chrysogaster*), Alp dağ keçisi (*Rupicapra rupicapra*), Dağ keçisi (*Capra ibex*), Kızıl tilki (*Vulpes vulpes*), Boz ayı (*Ursus arctos*), Kızıl geyik (*Cervus elaphus*), Dağ tavşanı (*Lepus timidus*), Kızıl sincap (*Sciurus vulgaris*), Alp dağ sıçanı (*Marmota marmota*), Yediuyur (*Glis glis L.*), Alp semenderi (*Salamandra atra*), Apollo kelebeği (*Parnassius apollo*) gibi hayvan türleri yer almaktadır. Ayrıca parkta, Kaya kartalı (*Aquila chrysaetos*), Kızıl akbaba (*Gyps fulvus*), Avrasya cüce baykuşu (*Glaucidium Passerinum*), Ak karınlı ebabil (*Apus melba*), Alp kargası (*Pyrrhocorax graculus*), Siyah ağaçkakan (*Dryocopus martius*), Kara orman tavuğu (*Tetrao tetrix*), Dağ kar kekliği (*Lagopus mutus*), Duvar tırnaşık kuşu (*Trichodroma muraria*), Dağ kuyruksallayanı (*Motacilla cinerea*), Dağ baştankarası (*Poecile montanus*), Dere kuşu (White-throated dipper) gibi kuş türlerine de rastlanmaktadır. Ayrıca balık türü olarak da Soca alabalığı bulunmaktadır (TNP, 2023).

Triglav Milli Parkı'nın Bohinj gölü, Bled Gölü, Nadiza karst kaynağı, Soca kaynağı, Martuljek şelaleri, Pericnik şelalesi, Sum şelalesi, Savica şelaleleri, Sava Dolinka, Pokljuka geçidi, Soca vadisindeki geçit, Milinarica geçidi, Vintgar Gorge, Juliana Alp Bahçesi, Pocar Çiftlik Evi ve Alp Süt Çiftliği Müzesi gibi doğal ve kültürel değerleri bulunmaktadır. Juliana Alp Bahçesi, Slovenya'daki tek Alp bahçesidir ve 1926 yılında kurulmuştur. Günümüzde bahçe, Slovenya Doğa Tarihi Müzesi tarafından yönetilmektedir. Zgornja Radovna'daki Pocar çiftlik evi ise, Triglav Milli Parkı içindeki en eski korunmuş çiftlik evlerinden biridir ve tarihi 1775 yılına kadar uzanmaktadır. Evin tüm iç mekanının orijinal dekora sahip olduğu ve günümüzde de müze olarak kullanıldığı belirtilmektedir. Alp Süt Çiftçiliği Müzesi, eski köy mandırasında oluşturulmuş olup, müzede orijinal dekor korunmuştur. Milli park alanında, konaklama için

birçok dağ evi, kulübe, kamp alanları, özel mülkiyete ait kiralık yerler ve çeşitli otel ve pansiyonlar yer almaktadır (TNP, 2023).

Milli Park içerisinde çeşitli uzunluklarda birçok yürüyüş ve bisiklet parkurları yer almaktadır. Triglavsko Bistrica Yolu (12 km), Soča Yolu (yaklaşık 25 km), Yedi Göller Vadisi Yolu (8 km), Mostnica Geçidi (5.5 km), Tolmin Geçitleri (4 km), Goreljek Bataklığı Doğa Yolu (yaklaşık 1 km), Planica- Tamar Yolu (4 km) ve Radovna Bisiklet Parkuru (13 km) bu parkurlar ön plana çıkmaktadır. Ayrıca 270 km uzunluğunda dairesel uzun mesafe parkuru olan Juliana Yolu, her biri yaklaşık 17.5 km uzunluğunda olan 16 bölüme ayrılmaktadır. Bu parkurun toplam 7.163 metrelik bir rakım farkı bulunmakta olup, arazi çoğunlukla düz olduğu da belirtilmektedir (TNP, 2023).

Triglav Milli Parkı'nda yapılacak dağcılık, kaya tırmanışı, kayak, bisiklet, dağ bisikleti, binicilik, golf, yüzme, kano, yelken, kürek çekme, balık tutma, trekking gibi aktiviteler yapılmaktadır. Ancak birinci derece koruma alanlarındaki dağ göllerine girmek ve yüzmek yasaktır. Triglav Milli Parkı'nı herkes için erişilebilir kılmak için yöneticiler tarafından erişim noktaları ve altyapısında düzenlemeler yapılmaktadır. Park içerisinde kademeli olarak erişim rampaları sağlanmakta ve altyapı, hareketlilik kısıtlamaları olan kişilerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmaktadır (TNP, 2023).

2.2.4. Japonya Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı



Görsel 2.1 Japonya Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı'nın Giriş Kapısı

Kaynak: universe-mindfulness.com ve uk.trip.com

Akasawa Ulusal Dinlenme Ormanı, Japonya'nın Nagano eyaletindeki Kiso bölgesinde yer alan Agematsu kasabasının batısında yer almaktadır. Ormanın yükseltisi 1.080- 1.557 m arasında değişmekte olup, toplam 728 hektarlık bir alanı kaplamaktadır. Akasawa, batıda Ontake Dağı'ndan ve doğuda Kiso-komagatake Dağı'ndan eriyen kar sularıyla beslenen zümrüt yeşili nehirleriyle (Li, 2018: 43; Li, 2019: 43), Japonya'nın en güzel üç ormanından biri olarak kabul edilmekte olup, "orman banyosunun doğum yeri" olarak bilinmektedir. 300- 350 yıllık

Kiso selvilerinin yer aldığı orman, Japonya Orman Kültürü Derneği tarafından “Japonya’da 21. Yüzyıla Aktarılacak En İyi 100 Miras Alanı” seçilmiş ve Orman Terapi Derneği tarafından 2006’da “1 Numaralı Orman Terapi Üssü” olarak sertifikalandırılmıştır. (Zhang, vd., 2015: 2856; Zhang, vd., 2020a: 3; Zhang, vd., 2019: 3-4).

Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı, 300- 350 yıllık doğal Kiso selvilerine ev sahipliği yapmasına rağmen, yaşlı bir orman olmadığı belirtilmektedir (go-centraljapan.jp). 17. yüzyıldan itibaren Edo döneminde, Kiso'nun yamaçlarında çok sayıda ağaç kesildiği ifade edilmektedir (www.rinya.maff.go.jp). Kiso dağlarının çıplak kalması sebebiyle, yönetici samuray sınıfı, Kiso vadisinde yetişen ağaçları korumaya almışlardır. Buradaki ağaçların sadece güçlü ailelerin evleri ve tapınakları için kesilebileceği ve bir ağaç için bir baş kuralının getirilerek başka sebeple ağaç kesenlerin başlarının kesileceğinin bildirildiği ifade edilmektedir (Li, 2018: 47; Li, 2019: 47). Bu bölgenin ağaçlarının Owari bölgesinin bekçileri tarafından korunmaya başladığı belirtilmektedir (go-centraljapan.jp). Günümüzde Kiso Vadisi, gençleşmiş yamaçlarında daha yoğun bir doğal ormanlara sahip olmuştur (www.rinya.maff.go.jp). Ulusal Orman olarak belirlenen bu bölge, ulusal ormancılık politikasına göre diğer alanlarda yapılan planlı ağaç kesiminden muaf tutulmuştur (kiso-hinoki.jp). Akasawa ayrıca Japonya'nın en sevilen efsanelerinden biri olan Japon Rip Van Winkle'ın hikayesi Urashima Tarō'ya da ev sahipliği yaptığı da vurgulanmaktadır (Li, 2018: 48; Li, 2019: 48).

2. Dünya Savaş'ından sonra bölge Milli Orman olarak yönetilmeye başlanmıştır (www.rinya.maff.go.jp). Orman, 1970 yılında, bölge ülkenin ilk 'doğal rekreasyon ormanı' olarak açılmış olup (kiso-hinoki.jp), 1982 yılında belirlenen ilk Shinrin-yoku bölgesi olarak kabul edilmiştir (Li, 2018: 52; Li, 2019: 52). Ormanın rahatlatıcı etkisi Japonya Orman Terapisi Çalışma Grubu tarafından 2006 yılında fark edildiği ve orman terapisi üssü olarak belirlendiği ifade edilmiştir (Li, 2018: 52; Li, 2019: 52). Ağaçlar arasında yapılan bilimsel deneyler, orman banyosunun bağışıklık fonksiyonlarını iyileştirdiğini ve stres hormonlarını azalttığını göstermiştir; bu faydalar hem Japonya'da hem de yurtdışında koruyucu tıp uzmanlarının dikkatini çekmektedir (www.japan.travel). Ormanda yıkanma etkinlikleri 1982'den beri aralıksız olarak düzenlenmektedir. Yıllık etkinlikler ilkbahar ve sonbaharda olmak üzere yılda iki kez yapılır (kiso-hinoki.jp).

Tekerlekli sandalyeli olanlar içinde parkurlar sağlayan orman, yılda yaklaşık 140.000 ziyaretçi kabul ettiği belirtilmektedir (Zhang, vd., 2015: 2856; Zhang, vd., 2020a: 3; Zhang, vd., 2019: 3-4). Bu rakam sadece ilk kez gelenleri değil aynı zamanda çok sayıda tekrar eden ziyaretçileri de içermektedir. Park her yıl 29 Nisan ile 7 Kasım tarihleri arasında açıktır. Park, Kasım ve Nisan ayları arasında yani kış mevsiminde resmi olarak kapanmaktadır, ancak giriş

için herhangi bir kapı veya başka fiziksel engel yoktur. Kış döneminde kar kalınlığı 1.5 m'ye ulaşmakta ve su kaynakları donma nedeniyle kullanılamamaktadır (kiso-hinoki.jp).

Ziyaretçiler daha çok taze yeşilliklerin, derelerin veya sonbahar yapraklarının arasında orman banyosu yapmak için ilkbahar veya sonbahar mevsimlerini tercih ettikleri ifade edilmektedir (Zhang, vd., 2020a: 4). Günümüzde park, ilkbahardan sonbahara kadar, doğanın tadını çıkarmaya gelen çok sayıda ziyaretçiye açıktır. Bitkilerin saldığı fitosit, doğal yeşil renkleri ve temiz havası nedeniyle çevrenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bilim insanları tarafından söylenmektedir. İlkbaharda birçok çiçek türü çiçek açmakta ve yazın da genç hinoki selvi yaprakları kokularını bırakmaktadır. Sonbaharda ise ormanın neredeyse tamamı kırmızı, turuncu ve sarı yapraklara bürünmektedir. 3 mevsimde orman banyosunu yürüyüşle birleştirmek için ideal dönemlerdir (go-centraljapan.jp). Ormanda kanyon boyunca uzanan bir orman demiryolu ve 8 yürüyüş parkuru yer almaktadır (Zhang, vd., 2015: 2856; Zhang, vd., 2020a: 3; Zhang, vd., 2019: 3-4). Fiziksel yeterliliği olan tüm ziyaretçilerin güzel manzarayı, sesleri ve kokuları almalarını sağlamaktadır. Bu deneyimle daha profesyonel ilgilenmek isteyenler için orman terapi rehberleri de mevcuttur (www.japan.travel).

Akasawa ormanı son derece değerli bir doğal iğne yapraklı ormandır. Alan korunan bir orman olarak belirlendiğinden, ateş kullanımı kesinlikle kısıtlanmıştır. Yüksek yangın riski taşımamasından dolayı, mangal ve kamp yapmaktan kaçınılması gerekmektedir. Ormanın bitkileri, hayvanları ve arazisi Orman Yasası esaslarına göre korunmaktadır. Yabancı bitkilerin ve hem vahşi hayvanlardan hem de evcil hayvanlardan hastalık yayılmasını önlemek için evcil hayvanların parka getirilmemesi gerekmektedir. Akasawa'dan bitki veya taşların çıkarılması kanunen yasaktır. Ayrıca ormana saat 16:00'dan sonra izinsiz girilmesi de yasaktır (kiso-hinoki.jp).

Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı'nın turistik tesisleri ve yürüyüş yolları, park ücretleri ve ziyaretçi bağışlarından elde edilen para kullanılarak geliştirilmekte ve sürdürölmektedir. Ayrıca yönetim tarafından, ziyaretçi sayısındaki dalgalanmalara, değişen hava koşullarına ve müşteri taleplerine yanıt vermek için "Akasawa Vadisi'nin Güzelleştirilmesi için Koruma ve Yönetim Konseyi" kurulmuştur (kiso-hinoki.jp).

Ormana giriş ücretsiz olup şayet Akasawa Orman Demiryolu kullanılacaksa ücret uygulanmaktadır (500–1.000 Japon Yeni). Otopark kapasitesi 223 standart araba ve 8 otobüs olarak belirlenmiştir (www.rinya.maff.go.jp). Parktaki otopark ücretlidir ancak herkesten alınan ücret, parktaki tesislerin bakımı ve yönetimi ile mesire yerinin bakımı için kullanılmaktadır (kiso-hinoki.jp). Otopark ücretleri 2017 yılında, standart arabalar için 600

Yen; minibüsler için 1.000 Yen; büyük araçlar için 2.000 Yen; motosikletler ve motorlu scooterlar için de 150 Yen olarak belirlenmiştir (www.rinya.maff.go.jp).

Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı'na toplu taşıma ile ulaşmak isteyenler için mesafeler şu şekildedir;

- Tokyo'nun Shinjuku istasyonundan ekspres ile 2 saat 40 dakika, sonrasında Shiojiri İstasyonunda aktarma yaparak sınırlı ekspres ile 40 dakika sonra Agematsu İstasyonuna ulaşılabilir (www.rinya.maff.go.jp).
- Osaka'nın Shin-Osaka İstasyondan yüksek hızlı trenle 50 dakika, sonrasında Nagoya İstasyonunda aktarma yaparak sınırlı ekspres ile 90 dakika sonra Agematsu İstasyonuna ulaşılabilir (www.rinya.maff.go.jp).
- Agematsu İstasyonu'ndan otobüsle de 30 dakikalık mesafededir (www.rinya.maff.go.jp).
- Ayrıca Kiso-Fukushima İstasyonu'ndan otobüsle 45 dakikalık mesafededir (kiso-hinoki.jp).

Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı'na kendi aracıyla ulaşmak isteyenler için ise mesafeler şu şekildedir (www.rinya.maff.go.jp);

- Nagano, Shiojiri'den 67 km uzaklıkta olup, ortalama 100 dakikalık
- Nagano, Ina'dan 52 km uzaklıkta olup, ortalama 80 dakikalık
- Gifu, Nakatsugawa'dan 67 km uzaklıkta olup, ortalama 90 dakikalık mesafededir.

Orman, herkesin doğanın keyfini doyasıya çıkarmasını sağlayan, tekerlekli sandalyelere uygun erişilebilir bir yol da dahil olmak üzere sekiz yürüyüş parkuru seçeneği sunmaktadır. Parkurlar boyunca çeşitli noktalara yapboz istasyonları yerleştirilmiş olup, ziyaretçiler yürüyüşleri sırasında tüm parçaları toplayarak eksiksiz bir resim elde edebilmektedirler. Yaz dönemi, ormanın berrak derelerinin ve sonbaharda da kıpkırmızı ve altın yapraklarının tadını çıkarma şansı sunmaktadır. Eğitimli rehber eşliğinde Orman Terapisi burada denenebilmektedir. Ayrıca, Kiso bölgesinde ticari kullanımda olan korunmuş Kiso Orman Demiryolu (buharlı lokomotif) bu ormanda sergilenmekte ve ziyaretçiler dizel model Akasawa Orman Demiryolunda da gezebilmektedir. Daha sonra gezginlerin trenin pencerelerinden muhteşem orman manzarasının tadını çıkararak kolayca dinlenmelerine ve keyfini çıkarmalarına olanak sağlanmıştır (www.rinya.maff.go.jp).

Orman Banyosu için menüler hazırlanmış olup, tahmini gerekli süreler yapılacak olan aktivitelere göre değişmektedir. Orman banyosunun 3 menüsü bulunmakta olup, bunlar şu şekilde yer almaktadır (kiso-hinoki.jp);

1.menü: Orman Yürüyüşleri (Yaklaşık 100 ila 180 dakika)

Akasawa'nın orman yürüyüşleri, parkur başına yaklaşık 2-3 km'dir. Parkurların birleştirilmesiyle maksimum yaklaşık 10 km'lik bir mesafenin ayarlanması da mümkündür. Orman banyosunun etkilerini uzatmak için de özel ahşap oymalı ürünler ve selvi esansiyel yağı ürünleri tavsiye edilmektedir.



Görsel 2.2 Yürüyüş Parkurları ve Parkurlarda Yer Alan Bilgilendirme Tabelaları

Kaynak: universe-mindfulness.com ve japanjourneys.jp

2. Menü: Rehberli Yürüyüşler (Yaklaşık 120 ila 150 dakika. Talebe göre daha kısa, 90 dakikalık yürüyüşlerde yapılabilir)

Akasawa Doğal Rekreasyon Ormanı, aktif yerel orman eğitmenleri ve rehberleri grubuna sahiptir. Ayrıca hem bireylere hem de kurumlara özel rehberlik hizmeti verilmektedir. Rehberli yürüyüş planı ortalama 120 dakika sürmekte olup, öğle yemeğini de içeren durumlarda yaklaşık 150 dakika sürdüğü belirtilmektedir. 90 dakikalık bir tur da yapmak mümkün olmakla birlikte, turun biraz telaşlı olması nedeniyle, daha uzun ve daha rahat seçeneklerin tercih edilmesi önerilmektedir.

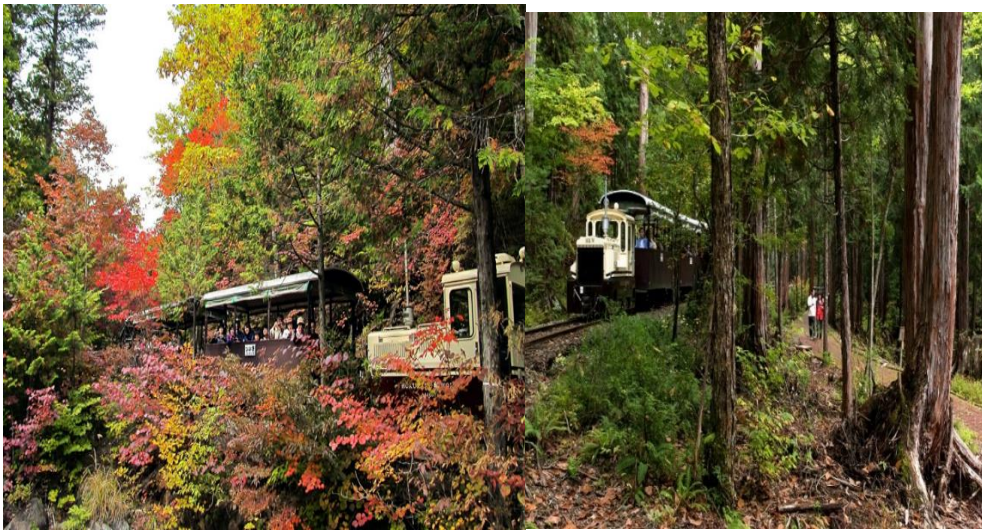


Görsel 2.3 Orman Banyosu Yürüyüşü ve Terapist ile Yapılan Aktiviteler

Kaynak: www.japan.travel ve www.fo-society.jp

3.Menü: Sadece orman trenine binmek (Yaklaşık 60 dakika)

Akasawa ayrıca, bir zamanlar Kiso Vadisi'ndeki ormancılık görevleri için önemli bir ulaşım modu olan, tarihi bir demiryolu olan “orman demiryolu” ile ünlüdür (www.japan.travel). Kiso bölgesindeki orman rayları önceleri önemli bir kereste taşıma aracı olmakla birlikte, aynı zamanda yerel halka günlük ulaşım olarak da hizmet verdiği belirtilmektedir. 1987'de Akasawa Orman Demiryolu olarak yeniden hizmete girmiş (www.go-centraljapan.jp) ve günümüzde, isteyen ziyaretçiler yükselen selvi ağaçlarının altında 25 dakikalık nostaljik bir tren yolculuğu yapabilmektedirler (www.japan.travel). Yapılan bir çalışmada, ormanı birçok kez ziyaret eden ziyaretçilerin orman banyosu yapmayı tercih ettikleri, ormanı ilk kez ziyaret eden ziyaretçilerin ise orman treni ile yolculuk etmeyi tercih ettikleri belirtilmiştir (Zhang, vd., 2019: 14).



Görsel 2.4 Akasawa Orman Demiryolunun İlkbahar ve Sonbahar Görüntüleri

Kaynak: www.go-nagano.net

Akasawa Ulusal Dinlenme Ormanı'nda sekiz yürüyüş parkuru bulunmaktadır. Ziyaretçiler zindelik durumlarına ve harcamaları gereken zamanlarına göre uygun bir parkur seçebilmektedirler (Li, 2018: 53; Li, 2019: 53). Bu parkurlar; Fureai, Komadori, Mukaiyama, Nakadachi, Tsumetazawa, Kami-Akasawa, Keiryu ve Himemiya parkurlarıdır. (Zhang, vd., 2015: 2856; Zhang, vd., 2020a: 3; Zhang, vd., 2019: 3-4).

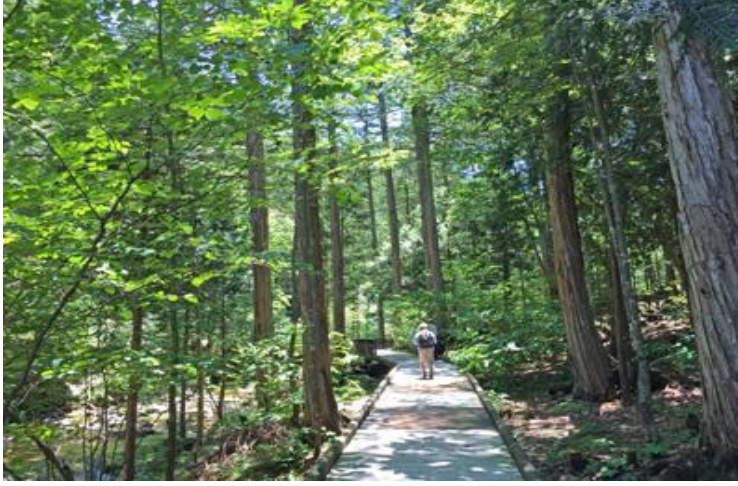


Şekil 2.1 Akasawa Ulusal Dinlenme Ormanı Haritası

Kaynak: Zhang, vd., 2019: 4

a. Fureai (Dostluk) Parkuru – 2,8 km gidiş-dönüş.

Bu parkurun ahşap köprüleri olan asfaltla kaplı bir parkur olması nedeniyle tekerlekli sandalye kullananlar ve ayakları üzerinde daha az sabit duran kişiler için uygun olduğu belirtilmektedir (Li, 2018: 53; Li, 2019: 53). Sadece bu parkurda aynı yoldan bir dönüş yolculuğu yapılmaktadır. Yol boyunca çeşitli yerlerde çok sayıda dinlenme alanı vardır ve orman hakkında bilgi veren rehber panolar yerleştirilmiştir, bu da ormanı rahat bir şekilde deneyimlemenizi sağlamaktadır. Dönüşte Orman Demiryoluna binmek isteyen ziyaretçiler için bir istasyon bulunmaktadır. Trende ayrıca tekerlekli sandalye erişimine izin veren bir vagon bulunmaktadır (kiso-hinoki.jp).



Görsel 2.5 Fureai (Dostluk) Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

b. Komadori (Robin) Parkuru –2,7 km'lik parkur

Fureai Yolu üzerinden erişilen Komadori Sahası, Akasawa'ya özgü manzaralar arasından geçen ve diğer parkurlarla kesişme noktaları arasında dolambaçlı ana parkurdur (go-centraljapan.jp). Yürüyüş parkuru boyunca Ise Shrine kutsal ağaç kesme alanı ve piknikçiler arasında popüler olan dağ deresindeki dinlenme alanı görülmektedir (Li, 2018: 53; Li, 2019: 53). Özellikle dinlenme yerinde öğle yemeğinin keyfini çıkaran birçok insanı da görmek mümkün olmaktadır (kiso-hinoki.jp). Burada yürüyüş yapanlar birbiriyle tanışmakta ve deneyimlerini birbirleriyle paylaşmaktadır (www.waldbaden.com). Parkurun devamında parktaki en büyük ağaçlardan ikisi olan Büyük Japon selvi ağacı ve büyük Japon Sawara ağacını görülebilmektedir. Yol boyunca diğer orman parkurlarına bu parkurun çeşitli noktalarından geçiş yapılabilir (Li, 2018: 53; Li, 2019: 53).

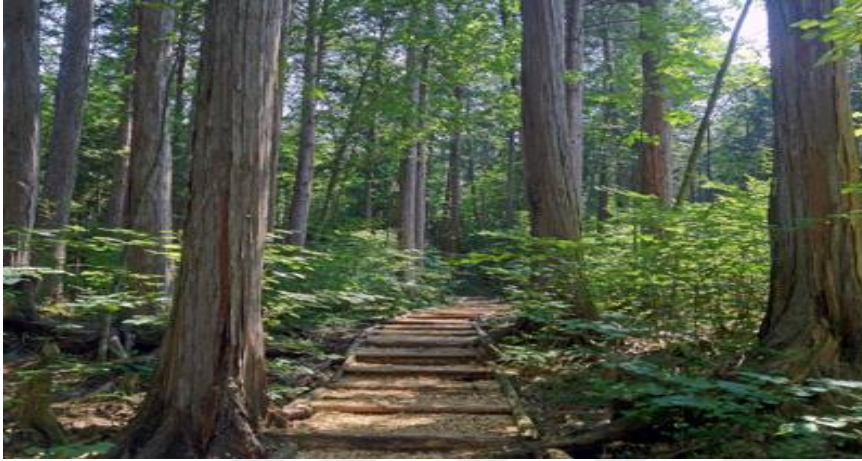


Görsel 2.6 Komadori (Robin) Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

c. Mukaiyama Parkuru – 2,0 km'lik parkur

Mukaiyama Parkuru, yürüyüşçülere, selvi ağaçlarının iç içe geçmiş köklerinin ve manolya ağaçlarının bulunduğu bir manzara sunmaktadır. Özellikle Haziran ortalarında çiçeklerin açmasıyla muhteşem bir kokunun tadı çıkarılabilmektedir. Bu parkurda, açık havalarda Norikura ve Kiso-komaguake dağlarının uzak manzaralarının keyfini çıkarma olanağı da tanınmaktadır (Li, 2018: 54; Li, 2019: 54).



Görsel 2.7 Mukaiyama Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

d. Nakadachi Parkuru – 2,1 km'lik parkur

Nakadachi Parkuru, yürüyüşçülerin Nakadachi Görüş Noktasına tırmanarak çok özel selvi türleri olan hinoki, sawara ve hiba selvilerini gözlemlemelerine olanak tanıyan bir parkurdur (Li, 2018: 54; Li, 2019: 54). Parkurun dönüş yolu yokuş aşağı devam etmektedir. Parkur boyunca bilgi panolarını takip etmek gerekmektedir. Aşağıya indikçe zemin yavaş yavaş nemlenmeye başladığından dikkatli olmak gerekmektedir. Parkur boyunca ormandaki ağaçların çeşitliliği gözlemlenebilmektedir (kiso-hinoki.jp).



Görsel 2.8 Nakadachi Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

e. Tsumetazawa Parkuru– 3,3 km'lik parkur

Tsumetazawa Parkuru, ziyaretçileri ormanın diğer parkurlarından daha derinliklere götürmektedir. Parkurun en yüksek noktasında bulunan ormanın en uzun ağaçları olan hinoki selvi ağaçları görülebilmektedir. Ayrıca Nisan ayı sonunda orman zemininde açan çiçekler muhteşem bir görsellik sunmaktadır (Li, 2018: 54; Li, 2019: 54). Bu parkur parkın arkasında yer almakta ve Fureai Yolu üzerinden erişim sağlanmaktadır. Parkurun devamında Sawarakubo'dan Komadori parkuruna geçilerek geri dönülmektedir (kiso-hinoki.jp).



Görsel 2.9 Tsumetazawa Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

f. Kami-Akasawa Parkuru – 2,2 km'lik parkur

Kami-Akasawa parkurunun, ziyaretçileri hem doğal hem de plantasyon ormanlarından ve yaprak döken geniş yapraklı ağaçların yanı sıra yaprak dökmeyen ağaçların arasından geçirmekte ve aynı zamanda parkur boyunca mevsimlere göre birçok değişik manzara görülebilecek olan bir parkur olduğu belirtilmektedir. Parkurun tepesinde, Ontake Dağı'nın muhteşem manzarası da görülebilmektedir (Li, 2018: 54; Li, 2019: 54). Yürüyüşçüler, park otoparkındaki Akasawa dinlenme evinin önündeki patikayı takip ederek, barbekü evini geçerek ormana girmektedirler. Parkur Komadori ve Fureai parkurları ile aynı yollar boyunca geri dönmektedir (kiso-hinoki.jp).



Görsel 2.10 Kami-Akasawa Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

g. Keiryu (dağ deresi) Parkuru – 1,5 km'lik devre

Keiryu Parkuru, yürürken dağ derelerinin seslerinin eşlik edebileceği serin bir orman parkurudur. Ormanın en kısa parkuru olmakla birlikte, dağ deresinin daha fazla keyfini çıkartmak isteyen ziyaretçiler Himemiya Köprüsünü geçerek 3 km'lik başka bir parkura geçebilmektedirler (Li, 2018: 55; Li, 2019: 55). Ancak bazı tesislerin bozulması nedeniyle Himemiya yolunun kapalı olduğu belirtilmektedir (kiso-hinoki.jp).



Görsel 2.11 Keiryu (dağ deresi) Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

h. Keiryu (dağ deresi) Sahası, Himemiya Parkuru – 3,5 km tek yön

Bu parkurun, farklı mevsimlerin tadını çıkarmak için takip edilebilecek bir parkur olduğu belirtilmektedir. İlkbaharda orman gülleri çiçek açarken, sonbaharda ağaçların parlak turuncu tonlara dönüştüğü ifade edilmektedir (Li, 2018: 55; Li, 2019: 55). Akasawa'nın otoparkından aşağı doğru 3,5 km uzanan, bir dağ deresini takip eden bir yürüyüş

parkurudur. Parkurda tek yol olduğu için ya yürüyerek geri dönülmesi ya da bir otobüsle (otobüs durağı bulunmaktadır) geri gelinmesi gerekmektedir. Ancak bazı tesislerin bozulması nedeniyle şu anda kapalı bulunduğu belirtilmektedir (kiso-hinoki.jp).



Görsel 2.12 Himemiya Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

Bir de ormanda Gakujutsu Kenkyu-ro (Akademik Araştırma Yolu) parkuru bulunmaktadır. Ancak bu parkurun Kiso Hinoki doğal ormanındaki büyük çaplı ağaçların genetik olarak korunması amacıyla yönetilen özel bir alan olduğu belirtilmektedir. Turizme açık olmayan bu parkur, bir Orman Banyosu rehberi veya Orman Yönetimi bölümünden bir personel eşliğinde sadece akademik çalışma ve araştırma yapmak için izin verilen kişiler tarafından kullanılabilir (kiso-hinoki.jp). Parkurlara ek olarak, orman tıbbı için bir danışma odası ve bir orman bilgi merkezi içeren bir terapi merkezi de bulunmaktadır. Sahada sağlık personeli bulunan ilk orman üssü olmakla birlikte, ziyaretçiler Mayıs ayından Ekim ayına kadar her Perşembe günü, ağaçların arasında sağlık personeli ile görüşme yapabilmektedirler. Ayrıca 2007 yılından beri Kiso Hastanesi insanlara orman terapisi muayeneleri sunmakta olup, sağlık kontrolünden geçtikten sonra doktor tavsiyesi üzerine orman banyosu yapılabilir (Li, 2018: 55; Li, 2019: 55).



Görsel 2.13 Gakujutsu Kenkyu-ro (Akademik Araştırma Yolu) Parkuru

Kaynak: kiso-hinoki.jp

Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı içinde birçok tesis bulunmaktadır. Bunlar (kiso-hinoki.jp);

- Akasawa Orman Bilgi Merkezi'nin içinde seminer odası, ahşap ürünler mağazası, yaz tatili doğa deneyimi dönemi bilgileri, satış işlemleri ve tuvaletler,
- Akasawa Terapi Deneyim Merkezi'nin içinde mola odası, orman doktoru, sağlık danışmanlık odası, rehber ofisi ve tuvaletler,



Görsel 2.14 Orman Bilgi Merkezi ve Terapi Deneyim Merkezi

Kaynak: kiso-hinoki.jp

- Orman Müzesi (giriş ücretsizdir ve ormancılık tarihi, zanaatkarlık aletleri, orman ekolojisi ve “Kiso'nun Beş Ağacı” gibi konularda sergiler yer almaktadır),

- Orman Demiryolu Anıt Müzesi (giriş ücretsizdir ve demiryolunun tarihiyle ilgili belgeler ve sergilerin yanı sıra gerçek orman demiryolu araçları sergilenmektedir),



Görsel 2.15 Orman Müzesi ve Orman Demiryolu Anıt Müzesi

Kaynak: kiso-hinoki.jp

- Kyoraiso Konuk Evi,
- Nezame Otel bünyesinde mangal evi,
- Restoran ve hediyelik eşya mağazası,



Görsel 2.16 Restoran ve Hediyelik Eşya Mağazası

Kaynak: kiso-hinoki.jp

- Aile tarafından işletilen kır evi,
- Ahşap yapımı özel ürün mağazası ve Bitkisel ürün satış mağazasıdır.



Görsel 2.17 Kır Evi ile Ahşap ve Bitkisel Ürün Satış Yeri

Kaynak: kiso-hinoki.jp

Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı'nda çimlik alan veya parkta piknikler, rehberli turlar, uygulamalı ormancılık ve ahşap işçiliği kursları, terapi merkezi tarafından orman terapisi turları, kürek çekme ve balık tutma, orman trenine binme, fotoğraf çekme gibi aktiviteler düzenlenmektedir (www.rinya.maff.go.jp).

Coğrafi özellikleri açısından Akasawa Ormanı, Nagano Pref'in güneybatısında yer almaktadır. Bu rekreasyon ormanındaki arazi, yüksek peneplen üzerinde oldukça düz olduğu belirtilmektedir. Akarsu kenarı, granit ana kayalık bir alanda yer alırken, yamaçta kuvars porfir bulunmaktadır (www.rinya.maff.go.jp).

Orman iklim, flora ve fauna açısından farklı özellikler göstermektedir. Ormanın yaklaşık 1.200 tür bitki örtüsüne sahip olduğu belirtilmektedir (Zhang, vd., 2019: 4). Ormanın Kiso'nun korunan beş kutsal ağacı olarak kabul edilen Hinoki selvi (*Chamaecyparis obtusa*), Sawara selvi (Japon selvi- *Chamaecyparis pisifera*), Nezuko selvi (Japon mazı- *Mazı standishii*), Asunaro selvi (*Thujopsis dolabrata*) ve Koyamaki (Japon şemsiye çamı- *Sciadopitys verticillata*) ile kaplı olduğu ifade edilmektedir (Li, 2018: 47; Li, 2019: 47). Ormanda ayrıca serin ılıman bölgelerde yaygın olarak bulunan Mizunara (Japon meşesi *mizunara-Quercus Crisula Blume*), Honoki (Japon büyük yapraklı manolyası-*Magnolia obovata*), Marubanoki (*Disanthus cercidifolius*) ve Shiromoji (*Lindera triloba Blume*) gibi yaprak döken geniş yapraklı ağaçların bulunduğu ve canlı renkleriyle ormanı süslediği belirtilmektedir (www.rinya.maff.go.jp). Ormanda yer alan Japon ve Hinoki selvilerin boyları 35 metreye ulaştığı ve soğuk hava nedeniyle özellikle Japon selvi ağaçlarının diğer ağaçlardan daha güçlü olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca Japon selvi ağaçlarının güçlü olması nedeniyle sekizinci yüzyıla kadar heykel ve Buda yapımında ve samuray kalelerinde kullanıldığı da vurgulanmaktadır (Li, 2018: 44; Li, 2019: 44).

Her mevsimde ayrı bir görsellik sunan Akasawa Ulusal Dinlenme Ormanı, 2001 yılında Japonya'nın en güzel kokulu 100 ormanından biri seçilmiştir (Li, 2018: 51; Li, 2019: 51). Orman, 29 Nisan'da muhteşem bahar çiçeklerinin açtığı dönemde açılmaktadır. İklim nedeniyle, sıcaktan soğuğa büyük sıcaklık farklılıklarının bulunduğu bu dönemde ormanda kır çiçeklerinin ardından Akayashio çiçekleri, Rhododendron dilatatum, Ormangülleri, açelyalar açmaya başlamaktadır. Ağaçların çiçeklenmesiyle birlikte dağlar yeşilin her tonuna boyanmaya başlamaktadır (kiso-hinoki.jp).

Akasawa'nın yaz mevsimi Haziran ayında başlamaktadır. Hinoki selvi ağaçlarının genç yaprakları ormanı ferahlatıcı bir kokuyla doldurmaktadır. Bu mevsimin orman banyosu için en uygun mevsim olduğu belirtilmektedir. Özellikle de yağmuru takip eden sabahlar orman banyosu için en uygun zaman olduğu belirtilmektedir. Yaz mevsiminin temsilcisi ise çok sevilen Manolya Sieboldii çiçeğidir. Magnolia sieboldii çiçeğini görmek için en uygun zaman Haziran ayının ortasından sonuna kadar olan zamandır. Akasawa'da yaz aylarında beyaz çiçekler göze çarpmaktadır (kiso-hinoki.jp).

Sonbahar tüm Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı'nın canlı renklere büründüğü mevsimdir. Sonbahar yaprakları mevsimi yaklaşık 10 Ekim'den itibaren başlamaktadır. Ancak yaz aylarındaki sıcaklık ve yağış miktarı gibi faktörlerden de etkilenebilmektedir. Kasım ayına girerken, sonbahar yaprakları mevsimi de sona ermektedir ve 7 Kasım'da park kapanmaktadır (kiso-hinoki.jp).

Akasawa Doğal Dinlenme Ormanında kış mevsimi, tam bir sessizliğe bürünmektedir. Sıcaklıklar donma noktasının 15 dereceye kadar düştüğü için kar derinlikleri sıklıkla 1,5 m'ye ulaşmaktadır. Bu sezonda tüm tesisler kapalıdır. Kar, erişim yollarından kaldırılmadığı için parka ulaşımı zorlaştırıyor. Akasawa'yı çevreleyen bölgelerde, kış mevsimi olmadığında ağaçlandırma çalışmaları devam etmekte olup, av sezonu da açılmaktadır (kiso-hinoki.jp).

2.3. Türkiye'deki Korunan Alanlar

Ülkemizin dünyadaki coğrafi konumu nedeniyle zengin bir biyolojik çeşitliliğe sahip olduğu ve bu zenginlikte iklimsel farklılıklar, topoğrafya, jeolojik ve jeomorfolojik çeşitlilik, deniz, göl ve nehir gibi su ortamlarının çeşitliliği, 0-5.000 metre arasında değişen yükselti farklılıkları ve üç farklı fitocoğrafi bölgesinin varlığı olduğu belirtilmektedir. Ülkemizin ayrıca 3.022'si endemik olmak üzere toplam 10.765 çiçekli bitki ve eğrelti türleri açısından oldukça zengin olduğu da vurgulanmaktadır (Güneş, 2011: 49).

Türkiye'ye doğa koruma alanında uluslararası yükümlülükler getiren ilk anlaşma, 1931'de Cenevre'de imzalanan ve sonrasında 1934'te onaylanan “Balina Avcılığının Düzenlenmesi Sözleşmesi” olduğu bildirilmektedir. Ülkemizin ilk resmi doğa koruma çalışmasının 1951 yılında İstanbul Belgrad Ormanları'nın “Muhafaza Ormanı” olarak ilan edilmesi ile başladığı belirtilmektedir (Yeşil, 2016: 871). Yasal olarak ilk gelişme, 1956 yılında 6831 sayılı Orman Kanunu'nun 4. ve 25. maddeleri ile gerçekleşmiş olup “Milli Park” terimi Türk hukukuna girdiği ifade edilmektedir (Çetinkaya, 2008: 32; Yeşil, 2016: 871; Çoban, 2016: 4; Koç ve Soykan, 2020: 92). Kanunun yürürlüğe girmesinden iki yıl sonra 1958 yılında Yozgat Çamlığı Milli Parkı, ülkemizin ilk milli parkı olarak ilan edildiği belirtilmektedir (Çoban, 2016: 5; Koç ve Soykan, 2020: 92). 1983 yılında çıkarılan ve halen yürürlükte olan 2873 sayılı “Milli Parklar Kanunu” ile ülkemizde korunan alanlar ve milli parklar konusunda yasal bir dayanak oluşturulduğu vurgulanmaktadır (Çetinkaya, 2008: 32; Çoban, 2016: 5; Koç ve Soykan, 2020: 92). Kanunla birlikte sadece milli parklar değil, tabiat parkları, tabiat anıtları ve tabiatı koruma alanları da dahil olmak üzere planlı bir gelişme programına alınmışlardır. Programın; doğal, kültürel, rekreasyonel kaynaklara sahip bölgelerin, yüksek potansiyel değeri taşıyan orman parçalarının, av ve yaban hayatı kaynaklarının, sulak alanların, orman içi akarsu ve göllerinin korunarak kullanılmaları ilkesini hedefleyen politika ve stratejilerden oluştuğu belirtilmektedir (Çetinkaya, 2008: 32).

Ülkemizin sahip olduğu biyoçeşitlilik değerlerinin, farklı koruma alanı statüleri ve farklı kanunlarla koruma altına alındığı, bu koruma statülerinin bir kısmının ulusal mevzuata göre, bir kısmının da uluslararası sözleşmelere dayanarak oluşturulduğu vurgulanmaktadır (Akyol ve Akbulut, 2017: 198). Ulusal koruma statüleri ile korunan diğer alanların; muhafaza ormanları, gen koruma ormanları, tohum meşcereleri, orman içi dinlenme yerleri, tohum bahçeleri, yaban hayatı geliştirme sahaları, yaban hayatı koruma sahaları, su ürünleri istihsal sahaları ve sit alanları gibi alanların olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca ülkemizin taraf olduğu sözleşmeler dahilinde, dünya miras alanları, özel çevre koruma bölgeleri, zümrüt ağı alanları, sulak alanlar/Ramsar alanları, biyosfer rezervi ve Natura 2000 alanları gibi belirlenen uluslararası koruma statülerinin de olduğu belirtilmektedir (Güneş, 2011: 49-50).

1994 yılında IUCN tarafından kabul edilen ve yayınlanan, “Korunan Alan Yönetim Kategorileri Kılavuzu”nun Türkiye koşullarına uyarlanmasına yardımcı olması amacıyla 2005 yılında Çevre ve Orman Bakanlığı tarafından Biyolojik Çeşitlilik ve Doğal Kaynaklar Yönetimi Projesi kapsamında bir çalıştay düzenlemiş ve çalıştay sonucunda “Türkiye Korunan Alan Yönetiminde IUCN Kategori Sistemi” rehber kitapçığı oluşturulmuştur (Thomas, 2006: 1-2).

Tablo 2.1 1958 Yılından İtibaren Türkiye’deki Korunan Alanların Toplam Sayıları

Yıllar	Milli Parklar	Tabiatı Koruma Alanları	Tabiat Parkları	Tabiat Anıtları	Sulak Alanlar	Yaban Hayatı Geliştirme Sahaları	Toplam
1958-1969	9	0	0	0	0	0	9
1970-1979	6	0	0	0	0	0	6
1980-1989	4	15	4	1	1	0	25
1990-1999	11	14	10	50	8	0	93
2000-2009	9	0	20	45	4	79	157
2010-2019	5	0	204	13	69	3	294
2020-2023	4	2	23	4	23	3	59
Toplam	48	31	261	113	105	85	643

Kaynak: Tablo DKMP verilerine göre yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2.1’de 1958 yılından itibaren Orman Kanunu ve Milli Parklar Kanunu kapsamında ülkemizde koruma altına alınan alanların kategorileri ve sayıları yer almaktadır. Tabloda 2010-2019 yılları arasında korunan alan sayılarının artmasında, 2011 yılında mesire yerlerinin statülerinin değiştirilerek tabiat parklarına dönüştürülmesinin etkisi olduğu belirtilmektedir (Akyol ve Akbulut, 2017: 198).

Türkiye’nin ilk milli parkı, 05.02.1958 tarihinde kabul edilen Yozgat Çamlığı Milli Parkı (517 hektar)’dır. Ülkemizde yüzölçümleri açısından bakıldığında, Ağrı Dağı Milli Parkı 88.015 hektar ile en büyük ve Kastamonu İstiklal Yolu Milli Parkı 236 hektar ile en küçük alana sahip milli parklardır. Batı Akdeniz bölgesinde Antalya ilinde 4 adet ve Isparta ilinde 2 adet olmak üzere 6 milli park bulunmakta olup, bunlar toplam 173.237 hektarlık bir alanı kaplamaktadırlar (tarimorman.gov.tr).

Türkiye’nin ilk tabiat parkı, 01.12.1983 tarihinde kabul edilen Muğla Ölüdeniz Kıdrak Tabiat Parkı (24,58 hektar)’dır. Ülkemizde yüzölçümleri açısından bakıldığında, Balıkesir Ayvalık Adaları Tabiat Parkı 19.624,27 hektar ile en büyük ve Balıkesir Sarımsaklı Tabiat Parkı 1,59 hektar ile en küçük alana sahip olan tabiat parklarıdır. Batı Akdeniz bölgesinde Antalya ilinde 5 adet, Isparta ilinde 3 adet ve Burdur ilinde 3 adet olmak üzere 11 tabiat parkı bulunmakta olup, bunlar toplam 9.339,12 hektarlık bir alanı kaplamaktadırlar (tarimorman.gov.tr).

Türkiye’nin ilk tabiatı koruma alanı, 07.04.1987 tarihinde kabul edilen Samsun Haciosman Ormanı (128 hektar)’dır. Ülkemizde yüzölçümleri açısından bakıldığında, Antalya Çıglıkkara Tabiatı Koruma Alanı 15.564 hektar ile en büyük ve Uşak İtecik Lalesi Tabiatı Koruma Alanı 5 hektar ile en küçük alana sahip olan tabiatı koruma alanlarıdır. Batı Akdeniz bölgesinde Antalya ilinde 3 adet, Isparta ilinde 1 adet ve Burdur ilinde 1 adet olmak üzere 5

tabiat koruma alanı bulunmakta olup, bunlar toplam 17.941 hektarlık bir alanı kaplamaktadırlar (tarimorman.gov.tr).

Ülkemizde 113 tabiat anıtı bulunmaktadır. Türkiye'nin ilk tabiat anıtı, 19.12.1988 tarihinde kabul edilen Düzce Samandere Şelale'sidir. Batı Akdeniz bölgesinde Antalya ilinde 10 adet, Isparta ilinde 12 adet ve Burdur ilinde 4 adet olmak üzere 26 tabiat anıtı bulunmaktadır (tarimorman.gov.tr).

Ülkemizde 105 sulak alan bulunmakta olup, bunların 14'ü Ramsar Alanı, 59'u Ulusal Öne Hazine Sulak Alan ve 32'si Mahalli Öne Hazine Sulak Alanıdır. Batı Akdeniz bölgesinde koruma altına alınan Antalya ilinde 2 adet ve Burdur ilinde 5 adet olmak üzere 7 sulak alan bulunmakta olup, bunlar toplam 65.144 hektarlık bir alanı kaplamaktadırlar (tarimorman.gov.tr).

Türkiye'de 85 Yaban Hayatı Geliştirme Sahası bulunmaktadır. Batı Akdeniz bölgesinde koruma altına alınan Antalya ilinde yaban keçileri için 8 adet ve Burdur ilinde su kuşları için 2 adet olmak üzere 10 Yaban Hayatı Geliştirme Sahası bulunmakta olup, bunlar da toplam 198.427 hektarlık bir alanı kaplamaktadırlar (tarimorman.gov.tr).

Sonuç olarak baktığımızda, Batı Akdeniz bölgesinde içerisinde Antalya ilinde 32, Isparta ilinde 18 ve Burdur ilinde 15 olmak üzere toplam 65 tane korunan alan bulunmakta olup, bunlar toplam 464.088,12 hektarlık bir alanı kaplamaktadırlar. Antalya ilinde ise toplam 282.800,24 hektarlık alan koruma alanı kapsamında yer almaktadır (tarimorman.gov.tr).

Günümüzde artık tüm dünyada korunan alanların halktan soyutlanarak değil, halkın katılımı ve etkin kullanımının gerçekleşmesiyle oluşturulacak koruma yaklaşımları benimsenmektedir. Ülkemizde doğal korunan alanların korunması kanunlar, yönetmelikler ve sözleşmelerle sağlanmaktadır. Korunan alanlar ile ilgili mevzuatların yeterli olduğu ancak uygulamada bazı eksikliklerin olduğu gözlenmektedir. Ancak Yeşil (2016: 875), doğa koruma mevzuatlarında eksikliklerin olduğunu, doğa ve biyoçeşitlilik unsurlarını içeren türler, habitatlar, genetik kaynakların korunması konusunda kapsayıcı bir kanunun çıkarılması ihtiyacı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3.1. Yozgat Çamlığı Milli Parkı

Yozgat Çamlığı Milli Parkı, 05.02.1958 tarihinde 267 hektarlık alanı ile ülkemizin ilk milli parkı olarak ilan edilmiş olup, 2022 yılında sınırları yeniden belirlenerek toplam alan 517,33 hektar olarak belirlenmiştir (bolge9.tarimorman.gov.tr; www.yozgat.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr). Yozgat şehir merkezine 2 km uzaklıkta olan Yozgat Çamlığı Milli Parkı, bütünleşen dağ ve vadi peyzajları, 5 asırlık doğal ağaçları ve yıllarca yerel halk tarafından

kullanılmış kar kuyuları gibi doğal ve kültürel kaynak değerlerine sahiptir. Ayrıca milli park ziyaretçilerine eğlenme, dinlenme ve kısa süreli tatil yapabilme imkanı sunan tesisleriyle onların rekreasyonel kullanım taleplerini karşılayabilmektedir (bolge9.tarimorman.gov.tr; www.yozgat.gov.tr).

Yozgat Çamlığı Milli Parkı içerisinde Anadolu Karaçamı, Ardıç, Meşe, Titrek Kavak, Sarıçam gibi orman ağaçlarının yanı sıra çeşitli yabanıl meyve ağaçları ve otsu bitkiler de olmak üzere toplam 212 bitki türünün olduğu ve bunların içinde de 30'a yakın endemik tür bulunduğu belirtilmektedir (bolge9.tarimorman.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr). Milli parkın ana kaynak değerini Anadolu Karaçamı (*Pinus nigra* subsp. *pallasiana*) oluşturmaktadır. Kafkas çamı olarak da bilinen bu çamın 2022 yılı itibariyle 458 yaşında olduğu ve bu çam türünün Türkiye'de sadece bu milli parkta olduğu da belirtilmektedir (bolge9.tarimorman.gov.tr; www.yozgat.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr).

Milli parkın içerisinde kaya kartalı, kızıl şahin, atmaca, arı kuşu, ardıç kuşu, kargalar, serçe, tepeli toygar gibi kuşlar, kurt, domuz, tavşan, tilki ve sansar gibi hayvan türleri görülmektedir (www.yozgat.gov.tr).

Milli park içerisinde Ziyaretçi tanıtım merkezi, Tabiat eğitim merkezi, Otel, Kamp alanları, Restoran, Kır lokantası, Kafeterya, Büfe, Amfi tiyatro, Spor alanları, Yürüyüş Parkurları, Bisiklet yolları, Dağ bisiklet parkuru, Futbol sahası, Çocuk oyun alanları, Seyir terasları, piknik alanları, Mescitler, Çeşmeler, tuvaletler ve otopark gibi yapılar ve tesisler bulunmaktadır (bolge9.tarimorman.gov.tr; www.yozgat.gov.tr).

Yozgat Çamlığı Milli Parkı içerisinde yer alan Tabiat Eğitim Merkezi, her yaştan ziyaretçilere doğayı tanıtmaya ve doğayla bütünleşmelerini sağlamaya çalışmaktadır. İçerisinde bulunan kütüphane, herbaryum, tahnitler, milli parkın maketi, sergi salonu ve mini konferans salonu ile ziyaretçilerine orman ekosistemi ve su ekosistemi tanıtılmaktadır. Eğitim merkezinde 2019 yılında yaklaşık 3.000 kişiye eğitim verilmiştir. Tabiat Eğitim Merkezinde üniversiteler, okullar, sivil toplum kuruluşları, vatandaşlar ve kamu kurum ve kuruluşları ile ortak etkinlikler de düzenlenebilmektedir (www.yozgat.gov.tr).

2.3.2. Isparta Kızıldağ Milli Parkı

Isparta ili Şarkikaraağaç, Yenişarbademli, Eğirdir, Aksu, Sütçüler ilçelerini de kapsayan Kızıldağ Milli Parkı, 09.05.1969 tarihinde milli park olarak ilan edilmiş olup, 2018 yılında yapılan sınır değişikliği ile bugünkü alanı 80.200 hektar olarak belirlenmiştir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr). Milli park, Şarkikaraağaç ilçesine 5 km, Isparta merkezine 118 km, Konya iline 150 km uzaklıkta yer almaktadır. ((www.isparta.gov.tr;

isparta.ktb.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr). Milli park içerisinde yer alan 164 hektarlık mavi sedir ormanlarının ürettiği bol oksijenli temiz havası nedeniyle özellikle solunum yolu rahatsızlığı olan ziyaretçiler tarafından tercih edilmektedir (www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr).

Jeolojik yapısını kalkerler ve karstik yer şekilleri meydana getirir. Parkın güneyinde yer alan karstik bir polye olan Beyşehir Gölü'nün oluşumunda tektonik hareketlerin rolü bulunduğu belirtilmektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr)

Milli parkın faunası memeliler, kuşlar, su kuşları ve balıklar başlığı altında belirtilmekte olup, Milli Park ve yakın çevresinde bulunan memeli türleri arasında; Yaban Keçisi, Sansar, Yaban Domuzu, Porsuk, Tavşan, Ağa Sincabı, Ayı, Tilki, Kurt, Vaşak ve Çakal sayılabilir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr). Yine Milli Park ve yakın çevresinde 62 yerli, 43 kış göçmeni, 49 yaz göçmeni, 27 transit göçmen olmak üzere 181 kuş türü tespit edilmiştir. Bu kuş türleri arasında; Keklik, Çulluk, Sığırcık, Ardıç kuşları, Kartal, Şahin, Akbaba, Baykuş, Doğan, Atmaca, Üveyik, Kaya güvercini ve diğer böcekçil kuşlar sayılabilmektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr). Yine milli parkta Kadife, Sudak, Sazan, Tatlı su kefali balığı ve Kerevit gibi balıkların bulunduğu da belirtilmektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr).

Milli park içerisindeki ormanlarda; Karaçam, Sedir, Toros göknarı, Ardıç (Kokar, Boylu, Katran, Adi Ardıç türleri), Meşe (Kasnak, Pırnal, Lübnan, Saçlı, Mazı Meşe türleri), Titrek kavak, dere boylarında ise; İhlamur, Çınar, Söğüt gibi ağaçlar bulunmaktadır (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr). Milli parkın alt florası olarak da Karamuk, Laden, Yabani gül, Böğürtlen, Boyacı sumacı, Geven gibi çok yıllık bitkilerin yanı sıra tam tespiti yapılmamakla birlikte 80'den fazla tıbbi ve aromatik otsu bitki türü mevcut olduğu belirtilmektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr). Park içerisinde 201 adet endemik bitki türüne rastlandığı, bu türlerden 169'unun geniş ve 32'sinin ise dar endemik bitki türü olduğu ve mevcut bitki örtüsünün %15'inin endemik türlerden oluşturduğu belirtilmektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr).

Beyşehir Gölü ve adaları, adalarda bulunan Kudabadat Sarayı, Kız Kulesi ve Kilise adası, saf veya karışık ormanları, dereboyu vejetasyonları, Orta ve Batı Torosların 2.987 m yükseklikle zirvesini oluşturan Dedegül Dağı, bu dağın yamaçlarında 10 ay eksik olmayan kar örtüsü, Pınargözü Mağarası ve mağaradan çıkan Çaydere akarsuyu, Kuyukuyu mağarası ve Karagöl Gölü belli başlı doğal ve kültürel kaynaklarıdır (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr).

Milli parkta; doğa gözlemciliği, kampçılık, doğa yürüyüşü, dağ yürüyüşü, tırmanma, piknik ve fotoğrafçılık yapılacak aktiviteler arasında yer almakta olup, Beyşehir Gölü'nde amatör balıkçılık da yapılabilmektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr). Ayrıca her yıl Temmuz ayının ikinci pazarında düzenlenen “Helva Bayramı” etkinliği de bulunmaktadır (www.isparta.gov.tr; isparta.ktb.gov.tr).

Milli park içerisinde yerleşim yeri bulunmamaktadır (bolge6.tarimorman.gov.tr). Çadır ve karavanla konaklama yapılabildiği gibi, ayrıca park içerisinde yer alan bungalovlarda veya 67 yatak kapasiteli Mavi Sedir Otelinde konaklama yapılabilmektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.isparta.gov.tr isparta.ktb.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr). Milli Park içerisinde iki adet Günübirlik Kullanım alanı bulunmaktadır: Kızıldağ bölümünde: kır lokantası, kır kahvesi, büfe, orman köşkü, mescit, çadırlı kamp alanı, tuvaletler ve çeşme bulunmaktadır. Yenişarbademli bölümünde (Pınargözü Günübirlik Kullanım Alanı) ise: kır lokantası, tuvalet ve çeşme bulunmaktadır (bolge6.tarimorman.gov.tr).

2.3.3. Muğla Ölüdeniz Kıdrak Tabiat Parkı

Muğla ilinin Fethiye ilçesi sınırları içerisinde yer alan Ölüdeniz-Kıdrak Tabiat Parkı, 01.12.1983 tarihinde tabiat parkı olarak ilan edilmiştir. Tabiat parkı 25 hektarlık bir alanı kaplamaktadır (tr.wikipedia.org).

Alanın küçük olması nedeniyle çok fazla biyoçeşitlilik yoktur. Tabiat parkı içerisinde ağırlıklı görülen bitki türleri arasında Kızılçam (*Pinus brutia*), mersin (*Myrtus communis*), Pırnal meşesi (*Quercus ilex*), zambak (*Lilium*), siklamen (*Cyclamen*), Papatya (*Anthemis chia*), Gelincik (*Papaver rhoeas*) ve Geven (*Astragalus*) bulunmaktadır (tr.wikipedia.org).

Alanda görülen hayvan türleri arasında da Keklik (*alectoris chukar*), Kırlangıç (*hirunda rustica*), Ağaçkakan (*dendrocopos mayor*), Sığırcık (*sturnus vulgaris*), Ağaç serçesi (*passer montanus*), Atmaca (*accipiter nisus*), Şahin (*buteo buteo*), Baykuş (*asio otus*), Karga (*corvus corax*), Yaban domuzu (*scrofa scrofa*), Tilki (*vulpes*) ve Tavşan (*lapus aeropaeus*) bulunmaktadır (tr.wikipedia.org).

Tabiat parkı içerisinde özel işletme tarafından işletilen plaj, kır kahvesi, büfe, su sporu parkuru, doğa sporları alanı, çeşme ve tuvalet bulunmaktadır. Günübirlik ziyaretçiler tarafından yüzme, doğa yürüyüşü, doğa fotoğrafçılığı, yaban hayatı gözlemleme ve piknik aktiviteleri yapılmaktadır (tr.wikipedia.org).

2.3.4. Antalya Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı, içerisinde irili ufaklı şelalelerin ve göletlerin bulunması, yer altı ve yerüstü suyu kaynakları, jeolojik ve jeomorfolojik özellikleri, biyoçeşitlilik açısından zenginliği, doğal, kültürel ve rekreasyonel peyzaj değerleri ve gerek şehir merkezine gerekse oteller bölgesine yakınlığı nedeniyle yılın her ayı yerli ve yabancı ziyaretçiler tarafından ziyaret edilebilen ülkemizin önemli korunan alanlarından biri olma özelliğini göstermektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr; Akyol ve Akbulut, 2017: 198; Altuntaş, 2017: 68).



Görsel 2.18 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Giriş Kapısı

Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı, Antalya ili Aksu ilçesi sınırları içinde yer almakta olup, bu alan 1986 yılında dönemin Cumhurbaşkanı Kenan Evren'in talimatıyla 1.derece Arkeolojik ve Doğal Sit Alanı ilan edilerek korumaya alınmış, DKMP Genel Müdürlüğü tarafından çevre düzenlemesi yapılmış ve park haline getirilerek ziyarete açılmıştır (Doğanay ve Zaman, 2011: 9; Akyol ve Akbulut, 2017: 198). Sağlıklı orman dokusu ve zengin bitki topluluğu örneklerinin ilgi çekici su ve kaya formlarıyla bütünleştiği eşsiz bir doğal peyzaj özelliğine sahip olması nedeniyle, 1991 yılında 394 hektarlık (Altuntaş, 2017: 67) alan Tabiat Parkı olarak ayrılmıştır (www.antalyaaksu.gov.tr). 2000 yılında bakanlık oluru ile (Altuntaş, 2017: 67) Tabiat Parkı'nın alanı 596 hektar olacak şekilde genişletilmiştir (bolge6.tarimorman.gov.tr).

Kurşunlu Şelalesi, Tabiat Parkı'nın en önemli kaynak değerini oluşturmaktadır (bolge6.tarimorman.gov.tr). Tabiat Parkı'nın içerisinden geçen Kalabalıklı ve Akçaköprü dereleri Kurşunlu Şelalesi'nin yaklaşık 1 km kuzeyinde birleşmekte ve şelaleyi oluşturmaktadır. Kalabalıklı deresinin Gelindüşen kaynağı ile birlikte ve Akçaköprü deresinin de Batak, Bük ve Kilise pınarları ile birlikte yağış sularını tahliye eden tali derelerden beslenmekte olduğu belirtilmektedir (Altuntaş, 2017: 44). Tabiat Parkı'nın iç kısımlarındaki

kayalık alandan düşmesiyle oluşan Kurşunlu Şelalesi'nden su 18 metre yükseklikten dökülmekte olup, diğer küçük şelale ve 7 adet küçük gölet birbirine bağlanmaktadır (www.antalyaaksu.gov.tr). Tabiat Parkı'nın içinde yer alan, Kurşunlu Şelalesinin yaklaşık 2 kilometre uzunluğunda bir kanyonun içinde yer aldığı da belirtilmektedir (Akyol ve Akbulut, 2017: 198).

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın yakınında bulunan Perge antik kentinin, bugüne kadar yapılan arkeolojik kazı çalışmalarına göre, MÖ 13 yy.'da kurulduğu belirtilmektedir (Çağlayan, 2009: 5). Kentin su ihtiyacının önceleri yağmur ve yer altı sularından sağlanmaya çalışıldığı, Roma döneminde kent nüfusunun artmasıyla birlikte mevcut sarnıç ve kuyuda toplanan suların yetersiz kaldığı belirtilmektedir. Artan su ihtiyacını karşılamak için kente yakın alanlarda yeni su kaynaklara aranmaya başlanmıştır (Çağlayan, 2009: 8-9). Kentin su ihtiyacı, Düden çayı ve Kurşunlu (halk arasında Kümbet) Şelalesinden (Albek, 1972: 291) sağlanmaya başlamıştır (Çağlayan, 2009: 8-9). Kurşunlu Şelale'sinin, Perge kenti su sisteminin kuzeydoğu başlangıcı kabul edilmesinin sebebi zengin suları, kente yakınlığı ve daha ilerisinde suyolu izlerine rastlanmamış olması gibi nedenlere bağlanmaktadır. Ancak bazı kaynaklarda ana kaynağın Kurşunlu'nun 2.5 km. kuzeyindeki, daha gü, temiz sulara sahip olan ve daha yüksek kotta yer alan Gelindüşen kaynağı olduğu belirtilmekte olup, Gelindüşen kaynağı ile Kurşunlu Şelalesi arasında suyolu kalıntılarına rastlanmadığı ve bu nedenle de arkeolojik açıdan ana kaynağın Kurşunlu Şelalesi'nin kabul edilmesinin daha sağlıklı olacağı vurgulanmıştır. Kurşunlu Şelalesi Perge antik kentinin 4 km kuzeyinde yer almaktadır. Kurşunlu Şelalesi'nden Perge kentine su, topografiye uygun olarak su kemeri, künk ve kanallar aracıyla (Albek, 1972: 291) 9 km.lik bir yolu izleyerek ulaşmaktadır. Kurşunlu Şelale'sinden alınan suyun, kentin günlük içme ve kullanım suyu olarak kullanıldığı belirtilmektedir. Kalabalık Deresinden gelerek Şelaleden dökülen sular 2 km'lik kanyonu geçerek doğuya yönelmektedir. Kurşunlu-Perge suyoluna ait ilk su kemeri, Saklısu Deresi üzerinde yer alan "tek gözlü Kör Kemer olarak bilinen" Saklısu Köprüsüdür (Çağlayan, 2009: 12-14). Albek (1972: 290), bu köprünün eski bir Osmanlı yapısı olan Hacışihali Köprüsü olduğunu belirtmektedir. Sonrasında suyolu batıya yönelerek Eğridere vadisinden aşağıya doğru devam ederken Eğridere Su Kemerine ulaşmaktadır (Albek, 1972: 290; Çağlayan, 2009: 14-15). Suyolu sonrasında Ahmetali (Ahmetli) Deresinden devam etmekte olup, şehre 2 km uzaklıkta aynı doğrultuda Ahmetali Deresi (Değirmen) Su Kemerini yer almaktadır. Suyolu hattına ait en önemli yapı olan Ahmetali Deresi Su Kemerini, altta bir, üstte iki adet olmak üzere toplam üç göze sahiptir (Albek, 1972: 290; Çağlayan, 2009: 15-16). Su kemerinden sonra toprak altından devam eden ve açıktan gelen suyun Kavaklı Çeşme'sine ulaştığı belirtilmektedir (Albek, 1972:

290). Genel olarak Roma döneminde yapılmış olan, kent içine su taşıyan ve atık suyu uzaklaştıran kanal sistemlerinin, Bizans ve daha sonraki dönemlerde işlevselliğini kaybettiği de belirtilmektedir (Çağlayan, 2009: 13).

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın en önemli doğal peyzaj değeri, Kurşunlu Şelalesi'dir. Diğer doğal peyzaj değerleri; orman vejetasyonu, jeolojik ve jeomorfolojik oluşumlar ve fauna olarak sıralanmaktadır (DKMP, 2011: 170-171; Altuntaş, 2017: 68; bolge6.tarimorman.gov.tr).

Tabiat Parkı'nın florasında, "karasal" ve "sucul (akarsu)" ekosistemi bulunmaktadır. Karasal ekosistem kendi içerisinde; orman, maki ve kayalık formasyonu olmak üzere 3 farklı grupta incelenmektedir (DKMP, 2011: 75-76; Altuntaş, 2017: 54).

Parkın orman formasyonu elemanları, yoğun olarak Kızılçam (*Pinus brutia* Ten.), Doğu Çınarı (*Platanus orientalis* L.), nadir olarak Fıstık çamı (*Pinus pinea*), Okalipthus (*Eucalyptus cameldulensis*), Akdeniz servisi (*Cupressus sempervirens* L.), Ak söğüt (*Salix alba* L.), Titrek kavak (*Populus tremula* L.), Keçiboynuzu (*Ceratonia siliqua* L.), Ilgın (*Tamarix* sp.); Yabani zeytin (*Olea europea*) ve İncir (*Ficus carica* L.) gibi ağaçlardan oluşmaktadır. Ayrıca bu ekosistemin içerisinde Zembil otu (*Briza maxima*), Yeşil adaçayı (*Salvia viridis*), Osman çiçeği (*Gladiolus illyricus*), Mürdümük (*Lathyrus aphaca*), İran üçgülü (*Trifolium resupinatum*), Geyik otu (*Tordylium apulum*), Benekli karanfil (*Dianthus tripuctatus*), Serçe çiçeği (*Silene gallica*), Parlak turnagagası (*Geranium lucidum*), Yılan ekmeği (*Arisarum vulgare*), Dildamak (*Orchis anatolica*), Karga sarımsağı (*Gagea peduncularis*), İri nimet (*Lagurus ovatus*) ve Koçboynuzu (*Astragalus hamosus*) türlerine de rastlanılmaktadır (DKMP, 2011: 91-94; Doğanay ve Zaman, 2011: 7-8; Ünal ve Gökoğlu, 2022: 228; Altuntaş, 2017: 55; www.antalyaaksu.gov.tr).

Parkın maki formasyonu elemanlarının baskın türlerini, Kermes meşesi (*Quercus coccifera* L.), Tüylü laden (*Cistus creticus* L.), Adaçayı laden (*Cistus salvifolius* L.), Funda (*Erica manipuliflora*), Mersin (*Myrtus communis*) ve Defne (*Laurus nobilis*) oluşturmaktadır. Ayrıca Akçakesme (*Phyllaria latifolia* L.), Sandal (*Arbutus andrachne*), Sakız (*Pistacia lentiscus*), Tesbih ağacı (*Melia azederach*), Karaçalı (*Paliurus spina-christi*), Çılbırtı (*Fontanesia philliraeoides*) ve Aliç (*Crataegus monogyna*) gibi diğer türlere de rastlanmaktadır. Bu ekosistem içerisinde yer alan otsu bitkilerden; Yaban kısıksı (*Crepis sancta*), Sığırdili (*Anchusa undulata*), Bambulotu (*Heliotropium supinum*), Eşek kulağı (*Knautia integrifolia*), Bağayapağı (*Plantago cretica*), Dikenli eşek marulu (*Sonchus asper*), Garga çiçeği (*Anthemis chia*), Sığır kulağı (*Serapias vomeracea*), Çiriş otu (*Asphodelus aestivus*), Sumak (*Rhus coriaria*), Böğürtlen (*Rubus fruticosus* L.), Geven (*Astragalus* sp.), Kekik (*Thymus*), Sütleğen (*Euphorbia rigida*), Keçiboğan (*Calicotome villosa* (Poir.) Link) ve Pak soğan (*Allium*

myrianthum) türlerine de rastlanmaktadır (DKMP, 2011: 94-96; Ünal ve Gökoğlu, 2022: 228; Altuntaş, 2017: 56-57).

Kayalık ekosistem içerisinde endemik olarak yetişen dağ çayı çeşitlerinden olan Köprülüçay (*Stachys aleurites* Boiss. ve Heldr.) ve Gevrek çayçe (*Stachys pinardii* Boiss.) ile birlikte, Dere kafesotu (*Symphytum brachycalyx*), Dalakotu- Altınotu (*Ceterah officinarum* DC.), Bozlanotu (*Ptilostemon chamaepeuce*), Kudama (*Helichrysum stoechas*), Dudak eğrelti otu (*Cheilanthes fragrans*), Nakkaşotu (*Cymbalaria longipes*), Kandil yaprağı (*Umbilicus horizontalis* subsp. *Intermedius*), Sarı banotu (*Hyoscyamus aureus*), Bilyalı kekik (*Origanum onites*) ve Sığır kuyruğu (*Parietaria cretica*) bitkileri görülmektedir. Ayrıca Eğreltiotu (*Polypodium australe*), Isırgan (*Urtica dioica*), Tırşik pancarı (*Arum dioscoridis*), Çayır tıstısı (*Minuartia hybrida*), Memek (*Campanula lyrata*) ve Çalı sıracaotu (*Scrophularia pinardii*) türlerine de rastlanılmaktadır (DKMP, 2011: 96-98; Ünal ve Gökoğlu, 2022: 228; Altuntaş, 2017: 56-57).

Tabiat Parkı'nın sucul (akarsu) ekosistemi kendi içinde iki bölüme ayrılmaktadır. Su kenarları ekosisteminde, Doğu Çınarı (*Platanus orientalis* L.), Ak söğüt (*Salix alba* L.), Orman gülü (*Rubus sanctus* Schereber-Rosaceae), Zakkum (*Nerium oleander*), Şeytanmumu (*Typha domingensis*), Ayakotu (*Carex divisa*), Sugedemesi- Su yavşanı (*Veronica anagallis-aquatica* L.), Yaraotu (*Pulicaria dysenterica*), Oğulotu (*Melissa officinalis*), Salkımsaparna (*Carex pendula*), Çoban düdüğü (*Alisma plantago-aquatica*), Kargı (*Arundo donax* L.), Kamış (*Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud), Venüssaçı (*Adiantum capallis-veneris* L.), Su nanesi (*Mentha aquatica* L.), Sinir otu (*Plantago major* L.), Arpacık salebi (*Ranunculus ficaria* subsp. *ficariiformis* (Rouy ve Foucaud) Maire) ve Kurtizi otu (*Lycopus eurapaeus*) türlerine rastlanmaktadır. Su içi ekosisteminde ise Beyaz Nilüfer (*Nymphaea alba*) ve Boğumlu su sümbülü (*Potamogeton nodosus*) görülmektedir (DKMP, 2011: 90; Doğanay ve Zaman, 2011: 7-8; Ünal ve Gökoğlu, 2022: 228; Altuntaş, 2017: 56; bolge6.tarimorman.gov.tr).

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın jeolojik ve jeomorfolojik oluşumları doğal peyzaj değerleri açısından önemlidir. Doğal peyzaj unsurlarının Kurşunlu Kanyonu olarak tanımlanan yapı içerisinde kaldığı belirtilmektedir. Kanyonun Jeoloji literatüründe “Kurşunlu Formasyonu” (kilaşı-marn-kumtaşı-konglomera) olarak tanımlanan birim içerisinde Kalabaklı deresinin aşındırmasıyla oluştuğu belirtilmektedir. Vadi boyunca benzer doğal unsurlara rastlanıldığı da belirtilmektedir (DKMP, 2011: 171; Altuntaş, 2017: 47; bolge6.tarimorman.gov.tr).

Tabiat Parkı'nda fauna elemanları olarak kara canlılarının yanı sıra su canlıları da bulunmaktadır. DKMP (2010: 126), tarafından hazırlanan raporda alandaki yaban hayatını

memeliler, kuşlar, iki yaşamlılar (amfibiler), sürüngenler ve balıklar başlıkları altında incelemiştir. Tabiat Parkı içinde 13 familyaya ait 22 memeli türünün yayılış gösterdiği, ancak alanda büyük memeli hayvanlara rastlanılmadığı belirtilmektedir (bolge6.tarimorman.gov.tr). Tabiat Parkı içerisinde Kızıl tilki (*Vulpes vulpes*), Ağaç sansarı (*Martes martes*), Kaya sansarı (*Martes foina*), Karakulak- Step vaşığı (*Lynx caracal*), Yaban domuzu (*Sus scrofa*), Porsuk (*Meles meles*), Kirpi (*Erinaceus concolor*), Oklu kirpi (*Hystrix indica*), Büyük nalburunlu yarası (*Rhinolophus ferrumequinum*), Küçük nalburunlu yarası (*Rhinolophus hipposideros*), Akdeniz nalburunlu yarasası (*Rhinolophus euryale*), Cüce yarası (*Pipistrellus pipistrellus*), Akdeniz geniş kanatlı yarasası (*Eptesicus bottae*), Fare kulaklı yarası (*Myotis myotis*), Bataklık sivri faresi (*Crocidura suaveolens*), Kayalık faresi (*Apodemus mystacinus*), Ev faresi (*Mus macedonicus*), Su sıçanı (*Arvicola terrestris*), Ev sıçanı (*Rattus rattus*), Gelincik (*Mustela nivalis*), Yabani tarla tavşanı (*Lepus europaeus*) ve Anadolu sincabı (*Sciurus anomalus*) bulunmaktadır (DKMP, 2011: 143-150; Altuntaş, 2017: 57; bolge6.tarimorman.gov.tr; www.antalyaaksu.gov.tr).

Tabiat Parkı'nın doğal yapısından kaynaklanan ekosistem zenginliği, alandaki kuş çeşitliğine de yansımaktadır. Tabiat Parkı içinde 34 familyaya ait 88 kuş türünün yayılış gösterdiği belirtilmektedir. Alanda Boz ördek (*Mareca strepera*), Yeşilbaş Ördek (*Anas platyrhynchos*), Sakarmeye (*Fulica atra*), Saz Tavuğu (*Gallinula chloropus*), Karabatak (*Phalacrocorax carbo*), İspinoz (*Fringilla coelebs*) ve Su Çulluğu (*Gallinago gallinago*) başta olmak üzere Kumru (*Streptopelia decaocto*), Tepeli Toygar (*Galerida cristata*), Tarla Kuşu (*Alauda arvensis*), Kum Kırlangıcı (*Riparia riparia*), Ev Kırlangıcı (*Delichon urbica*), Arap Bülbülü (*Pycnonotus xanthopygos*), Karataşuk (*Turdus merula*), Öter Ardıç (*Turdus philomelos*), Cıvgın (*Phylloscopus collybita*), Büyük Baştankara (*Parus majör*), Anadolu Sıvacısı (*Sitta krueperi*), Alakarga (*Garrulus glandarius*), Ev Serçesi (*Passer domesticus*) ve İspinoz (*Fringilla coelebs*) gibi kuş türleri bulunmaktadır (DKMP, 2011: 134-142; Altuntaş, 2017: 57; bolge6.tarimorman.gov.tr).

Tabiat Parkı'nda en sık görülen iki yaşamlılar (amfibiler) ise Gece kurbağası (*Bufo viridis*), Ağaç kurbağası (*Hyla arborea*) ve Yeşil kurbağa- Ova kurbağası (*Pelophylax bedriagae*) türleri olduğu belirtilmektedir (DKMP, 2011: 128-130; Altuntaş, 2017: 58).

Tabiat Parkı'nda en sık rastlanılan sürüngen türlerinin ise Kaplumbağa (*Testudo graeca*), Çizgili kaplumbağa (*Mauremys rivulata*), Tarla Kertenkelesi (*Ophisops elegans*), Kör Kertenkele (*Blanus strauchi*) ve Yarım Parmaklı Keler (*Hemidactylus turcicus*) olduğu belirtilmiştir (DKMP, 2011: 130-133; Altuntaş, 2017: 58; www.antalyaaksu.gov.tr).

Tabiat Parkı içerisinde 3 familyaya ait 3 balık türü yaygın olarak bulunmakta olup, bunların Yılan balığı (*Anguilla anguilla*), Alabalık (*Salmo trutta macrostigma*) ve Siraz bıyıklıbalık (*Capeota antalyensis*) olduğu belirtilmektedir (DKMP, 2011: 151,152; Altuntaş,

2017: 58; bolge6.tarimorman.gov.tr). Ayrıca Doğanay ve Zaman (2011: 9) Tabiat Parkı'nın sulak alanlarında Tatlı su kefalı (*Leuciscus cephalus*)'ne sık rastlanıldığını belirtmektedir.

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın görülmesi gereken önemli kültürel peyzaj değerlerinden biri Tarihi Su Değirmenidir. Büyük şelalenin düştüğü yere yakın bir yerde bulunan değirmenin, 17.yüzyılda yapıldığı ve 1980 yılına kadar da köylüler tarafından kullanıldığı belirtilmektedir (DKMP, 2011: 171). Albek (1972: 290) ise yapmış olduğu çalışmada, antik dönemde de kullanıldığı tahmin edilen Kalabaklı deresinin düşüş yaptığı yerdeki Kümbet (Kurşunlu şelalesinin halk arasındaki adı) değirmeninden bahsetmektedir. Değirmenin antik döneme mi ait olduğu yoksa sonraki dönemlerde mi inşa edildiğine dair net bir bilgi bulunamamıştır. Tarihi Su Değirmeni, halen kullanım amaçlı olmasa da görsel amaçlı faaliyet göstermektedir. Yürüyüş parkuru güzergahında bulunan, önemli bir ayrıcalığı bulunmamakla birlikte, dönemin Cumhurbaşkanı Kenan Evren'nin adına 1991 yılında inşa edilmiş olan köşkün de kültürel peyzaj değeri olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir (DKMP, 2011: 171). Köşk, günümüzde kafeterya olarak kullanılmaktadır.



Görsel 2.19 Tarihi Değirmen

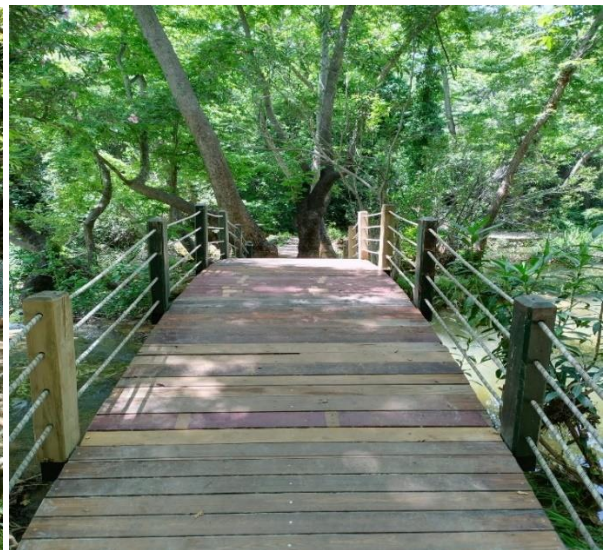
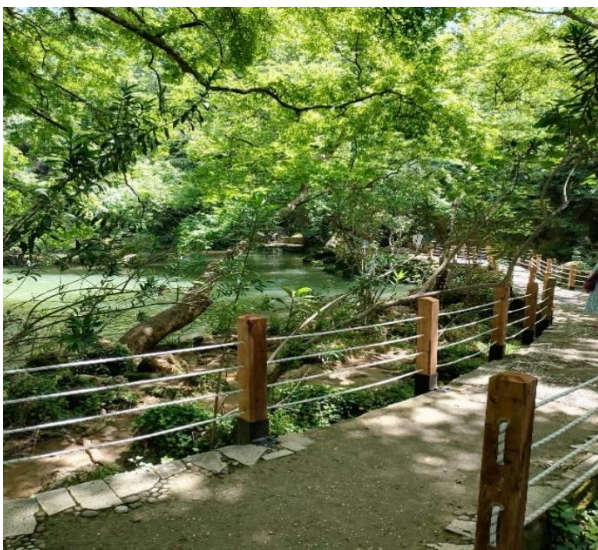
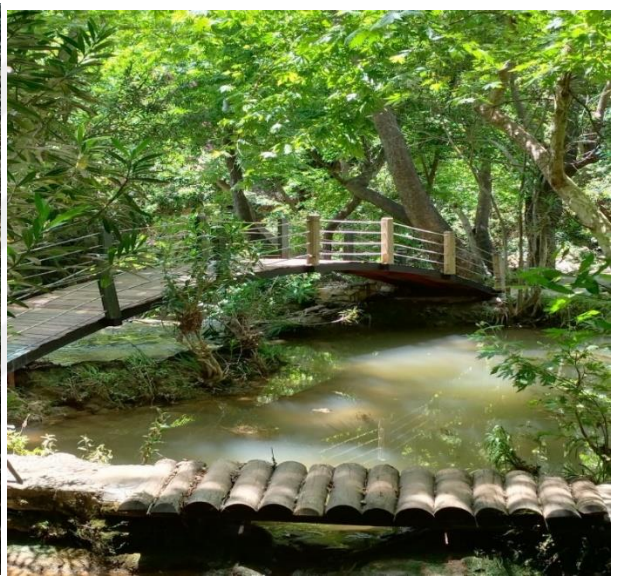
Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.

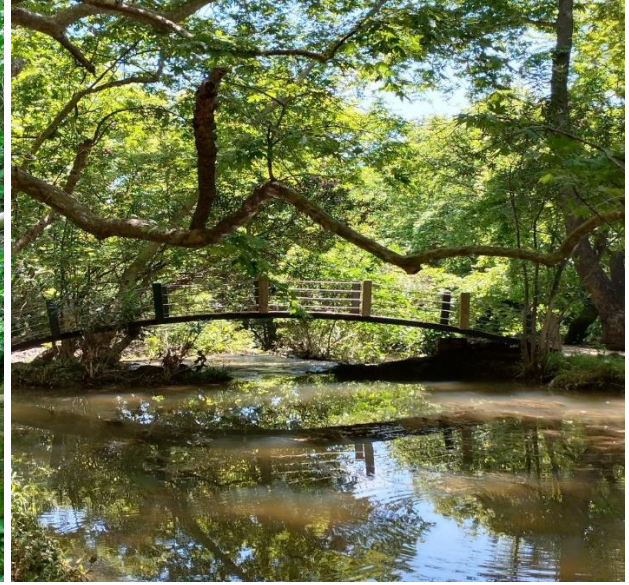
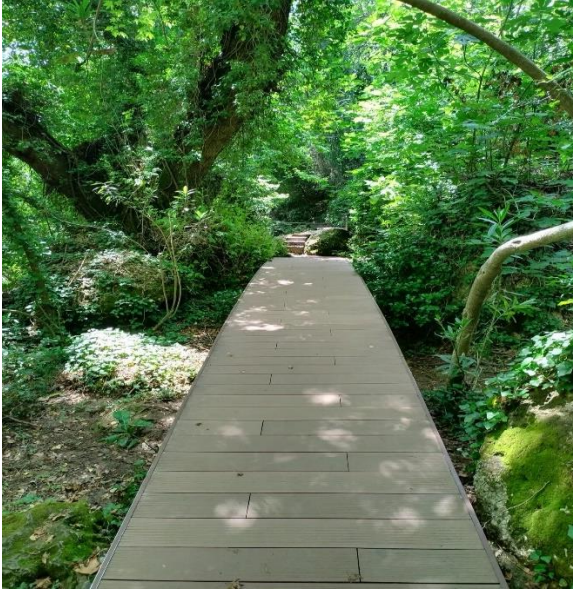


Görsel 2.20 1991 Yılında İnşa Edilen Köşk

Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.

Antalya merkezine ve oteller bölgesine yakın, güneybirlik rekreasyon yerlerinden biri olan Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nda; özellikle orman ekosistemi, Kurşunlu Şelalesi, yürüyüş parkurları ve güneybirlik kullanım alanları görülmesi gereken yerlerdir (bolge6.tarimorman.gov.tr). Zengin florası ve faunası, temiz havası ve büyüleyici manzarasıyla haftanın her günü sayısız ziyaretçisi olan Tabiat Parkı'nda doğa yürüyüşü, doğa fotoğrafçılığı, bitki ve hayvan gözlemleri gibi eko turizm faaliyetlerinin yanı sıra piknik, deve gezintisi, olta balıkçılığı faaliyetleri de yapılmaktadır (bolge6.tarimorman.gov.tr; www.kulturportali.gov.tr; www.antalyaaksu.gov.tr). Tabiat Parkı, iklimi dolayısıyla yılın her mevsimi ziyaret edilebilmektedir, ancak görsel zenginlik açısından en uygun dönem ise Nisan-Kasım ayları arasındaki dönemdir. Belirlenen rekreasyon alanı içerisindeki patika yol, uzun ve kısa yürüyüş parkuru olmak üzere 2 parkurdan oluşmakta olup, uzun parkur yaklaşık 45 dakikalık bir sürede yürünebilmektedir. Yürüyüş parkuru boyunca şelaleler, göletler, bitki tüneli, flora ve faunasından çeşitli türler (Haziran ayında beyaz nilüferler) görülebilmektedir.

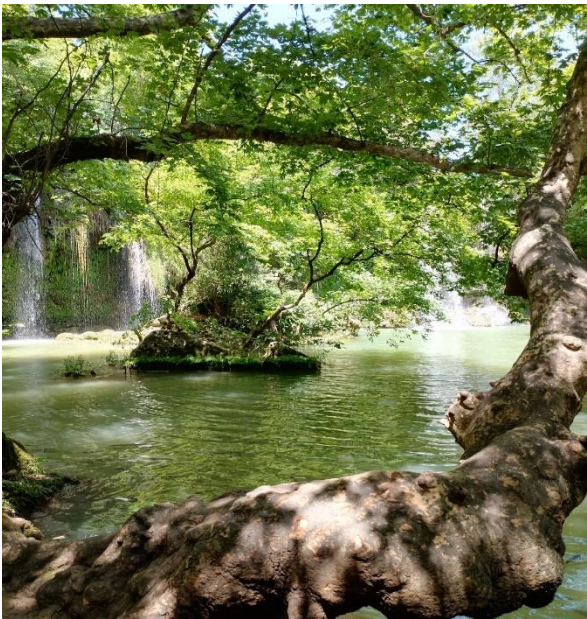




Görsel 2.21 Mevcut Parkur Boyunca Yer Alan Köprüler

Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı içindeki kanyon boyunca, anıt niteliği taşıyan çınar ağaçlarına rastlanmaktadır. Bu çınarların en gösterişlisi, tahminen 200 yıllık olanı büyük şelalenin hemen karşısında yer almakta olup, şelalenin seyir yeri olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, büyük şelalenin 150 m güneydoğusunda, yaklaşık 40 m uzunluğunda bir bitki tüneli oluşturulmuştur (Doğanay ve Zaman, 2011: 8). Büyük şelalenin arkasında yer alan gizli mağara da ziyaretçilerin ilgisini çekmektedir.

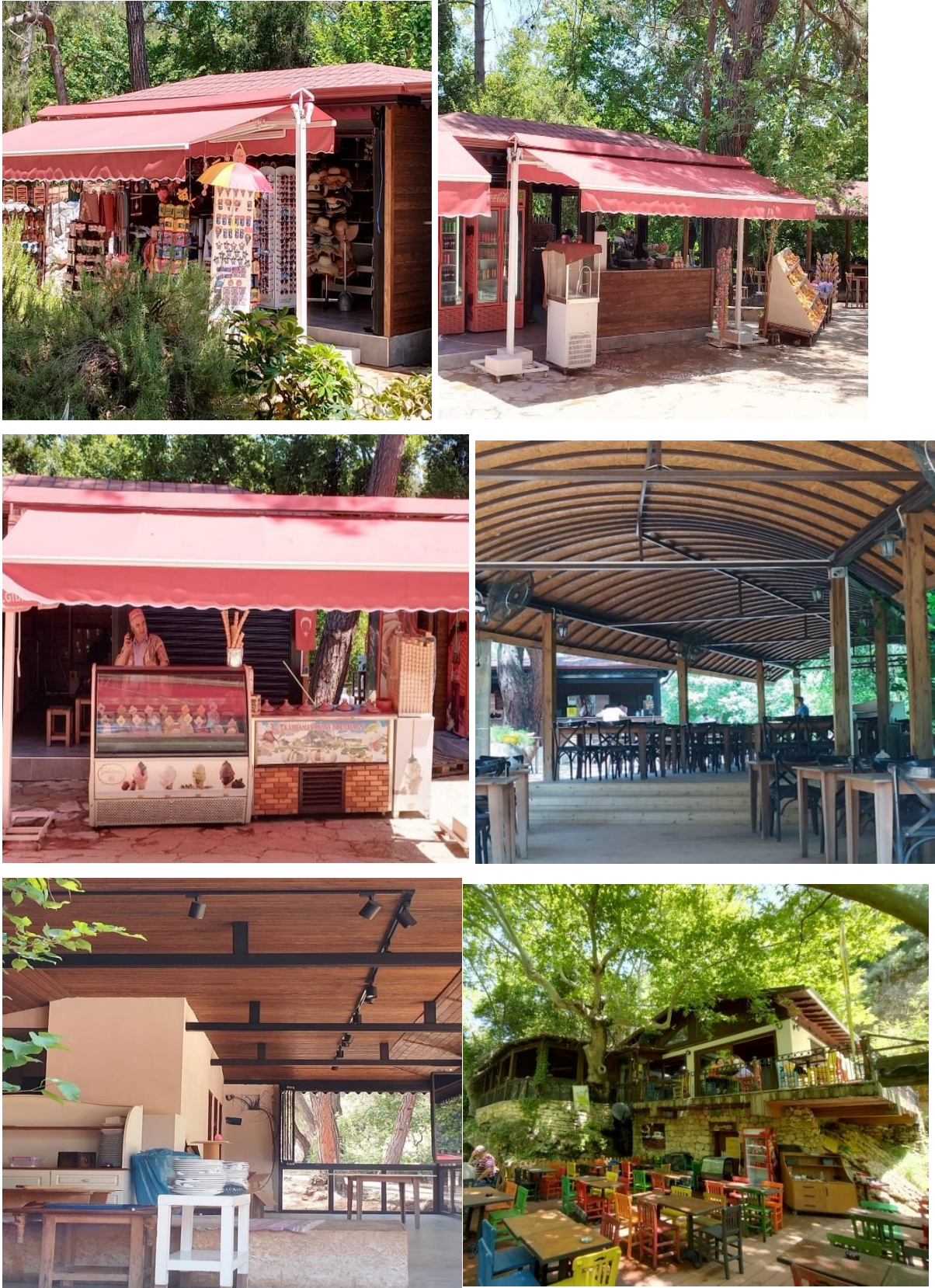


Görsel 2.22 Anıt Niteliği Taşıyan Çınar Ağaçları

Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.

Tabiat Parkı'nın içinde ayrılan günübirlik rekreasyon alanında, restoran, mini market, k r kahvesi, k r lokantas , fotoğraf stüdyosu, hediyelik eşya dükkanları, deve gezisi işletmesi, el sanatları stantları gibi bazı tesislerle birlikte; seyir terası, piknik alanı, oyun alanları, mescit,    meler ve tuvaletler bulunmaktadır (Doğ nay ve Zaman, 2011: 12; Akyol ve Akbulut, 2017: 198; bolge6.tarimorman.gov.tr). Günübirlik alanda yer alan tesisler, Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından açılan ihale suretiyle, özel işletmeler tarafından i letilmektedir (Doğ nay ve Zaman, 2011: 12). Ayrıca Tabiat Parkı'nın içinde aktif kullanılmayan bir de helikopter pisti bulunmaktadır.





Görsel 2.23 Günübirlik Alanda Yer Alan Tesisler

Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.



Görsel 2.24 Günübirlik Alanda Cam Teras ve Salıncak İnşaat Çalışmaları

Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.





Görsel 2.25 Tabiat Parkının İçinde Yer Alan Yönlendirme Tabelaları

Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na özel araçla ulaşmak isteyen ziyaretçiler için mesafeler ve süreleri şu şekilde sıralanabilir;

- Antalya- Tabiat Parkı arası 20 km olup, 18 dakika;
- Aksu- Tabiat Parkı 7 km olup, 7 dakika;
- Belek- Tabiat Parkı 34 km olup, 31 dakika;
- Kundu- Tabiat Parkı arası 25 km olup, 26 dakika;
- Antalya Havaalanı- Tabiat Parkı arası 13 km olup, 13 dakika ve
- Antalya Otogarı- Tabiat Parkı arası 27 km olup, 25 dakika sürmektedir.

Tabiat Parkı'na özel araçla ulaşabileceği gibi Antalya ve Aksu'dan hareket eden toplu taşıma hizmetlerinden de yararlanılabilir. Saat başı hareket eden otobüs hatları MK80, MK81, MK81A ve 188 numaralı hatlardır (www.antalyaulasim.com.tr).

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı, haftanın 7 günü ziyarete açık olup, 09:00- 18:00 saatleri arasında ziyaret edilebilmektedir. Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından Kurşunlu Şelalesi

Tabiat Parkı'nın 2022 yılı için yaya giriş ücreti kişi başı normal 16 TL ve indirimli 8 TL olarak belirlenmiştir. Tabiat Parkı'na araçla giriş ücretleri ise bisiklet için 16 TL, motosiklet-ATV için 32 TL, otomobil için 48 TL, minibüs-kamyonet- pikap için 144 TL, midibüs için 240 TL ve otobüs için 480 TL olarak belirlenmiştir (bolge6.tarimorman.gov.tr). Ancak şu anda otopark ücretsiz olarak kullanılmaktadır.

Aksu ilçesinde yer alan Perge Ören Yeri ile Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın mevcut giriş kapıları arasının 7.5 km olması nedeniyle, bazı ziyaretçiler her iki yeri de ziyaret etmek istemektedirler. 2021 ve 2022 yılının ilk 6 ayı, Perge Ören Yeri ve Kurşunlu Şelalesini ziyaret eden ziyaretçi sayıları da şu şekilde yer almaktadır (www.antalyaaksu.gov.tr).

Tablo 2.2 2021-2022 Yılı Perge Ören Yeri ve Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Ziyaretçi Sayıları

Yer Adı	2021 yılı	2022 yılı ilk 6 ay
	Ziyaretçi Sayıları	Ziyaretçi Sayıları
Perge Ören Yeri	71.290	58.728
Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı	202.710	106.419

Kaynak: Antalya Aksu Kaymakamlığı

Tabiat Parkı'nın içerisinde herhangi bir yerleşim ve konaklama alanı bulunmamaktadır. Tabiat Parkı'na yakın bir yerde konaklamak isteyen ziyaretçiler Antalya merkez (20 km), Serik-Belek oteller bölgesi (35 km) ve Aksu- Kundu oteller bölgesi (25 km)'nde konaklayabilmektedirler. 2022 verilerine göre, Aksu ilçesi sınırları içerisinde Kültür ve Turizm Bakanlığından belgeli 33 adet konaklama tesisi bulunmakta olup, bunların 27 tanesinin turizm işletme belgesi, 3 tanesinin turizm yatırımı belgesi ve 3 tanesinin de mahalli idarelerden belgesi bulunmaktadır. Toplam 15.712 oda sayısı ve 34.848 yatak sayısı bulunmaktadır. 2022 yılının ilk 6 ayına ait verilerde de 11.670 oda ve 25.256 yatak sayısı olan toplam 21 konaklama tesisinin 5 yıldızlı konaklama tesisi olduğu belirtilmektedir (www.antalyaaksu.gov.tr).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ANALİZ SÜRECİ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Sınırlılıkları

Bu çalışmanın amacı, öncelikle Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın mevcut günübirlik kullanım alanı dışında kalan kısımlarında yeni bir rekreasyon alanı belirlemek için tabiat parkının rekreasyon potansiyelinin tespit edilmesi ve doğaya dayalı rekreasyonel faaliyetlerden orman terapisinin tedavi edici bir yöntem olarak ilgili alanda kullanılabilirliğinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Rekreasyonel orman kullanımının sürdürülebilir gelişimini sağlamak için, çevre güvenliği koşullarının dikkate alınması ve orman alanlarının rekreasyonel gelişimine katkıda bulunacak bireysel önlemlerin kapsamlı bir şekilde geliştirilmesi gerekmektedir. Rekreasyon alanlarının geliştirilmesi için orman tesislerinin kendi fırsatlarının uygulanması, rekreasyon açısından en değerli yerler olan orman alanlarında gerekli altyapıyı oluşturmak için belirli yerel projelerin geliştirilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Analiz sonucunda çıkarılacak olan sonuçlar, biyoçeşitliliğin en yoğun olduğu tabiat parklarından biri olan Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın planlı bir rekreasyon yönetimi ile orman terapisi kapsamında kullanılabilmesi için bir yol haritası sunabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın kapsamı ve sınırlılığı ise Antalya Aksu ilçesi sınırları içerisinde yer alan Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'dır. Çalışma bir alan araştırması olup, bu amaçla tümevarımsal bir yaklaşımla hareket edilmiştir. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na yönelik rekreasyonel değerlendirme açısından alanyazında yeteri kadar çalışmanın bulunmaması ayrıca bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu nedenle, alanda görev alan kişilerden fikirler alınması da uygun görülmüştür.

3.2. Araştırmanın Yöntemi, Veri Araçları ve Süreci

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın mevcut günübirlik kullanım alanı dışında orman terapisinin uygulanabileceği yeni bir rekreasyon alanının belirlenmesi amacıyla Gülez'in 1990 yılında yapmış olduğu "Orman İçi Rekreasyon Potansiyelinin Belirlenmesi Ölçeği" kullanılmıştır.

Bunun dışında Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın güçlü yönleri, zayıf yönleri, fırsatlar ve tehditleri belirlemek amacıyla saha içerisinde daha önce çalışmış veya hala çalışan 9 yönetici ve çalışana yarı yapılandırılmış açık uçlu görüşme formu uygulanmıştır. İlgili Görüşme Formu EK-2'de yer almaktadır. Bu katılımcılardan iki tanesinin cevapları yetersiz görülerek çıkarılmış

ve çalışmaya 7 katılımcının cevapları dahil edilerek değerlendirilmiş ve SWOT analizi yapılmıştır.

Araştırma süreci kapsamında ilk olarak Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne başvurularak alanda araştırma yapmak için Tarım ve Orman Bakanlığı Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü'ne gönderilmesi amacıyla resmi yazı talebinde bulunulmuştur. Tarım ve Orman Bakanlığı Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü'nün 22.12.2021 tarihli araştırma izin üst yazısı ve eki EK-1'de yer almaktadır. Sonrasında ilgili yazıya istinaden Tarım ve Orman Bakanlığı 6. Bölge Müdürlüğü Antalya Şube Müdürlüğü'nden yetkililerle görüşülmüş ve araştırma için gerekli evraklar istenmiştir. Sonrasında Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na Şubat 2022- Mayıs 2023 tarihleri arasında şube müdürlüğünün görevlendirdiği personeller ile saha ziyaret edilerek mevcut günübirlik kullanım alanı ve patikalar gözlemlenmiştir. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın Günübirlik Kullanım Alanı haritası EK-3'de ve sınır haritası EK-4'de yer almaktadır. Ayrıca saha incelenmesi sonrasında önerilecek olan alternatif patika ve park içerisindeki rekreasyon alanı belirlenerek fotoğraflanmıştır.

Çalışmanın ilk aşamasında Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın tespit aşamasında Gülez (1990: 134) tarafından ülkemiz koşullarına uygun bir şekilde geliştirilen ve bir orman içi rekreasyon alanının açık hava rekreasyon potansiyelinin kolaylıkla saptanabilmesine imkan veren bir yöntem kullanılmıştır. Ülkemizde bu yöntemden daha önce de birçok çalışma da faydalanmıştır. Gülez'in geliştirmiş olduğu yöntemde, rekreasyon potansiyellerinin pratik bir şekilde hesaplanabilmesi için orman içi rekreasyon alanının sahip olduğu öğelere puanlar verilerek aşağıda gösterilen basit bir matematik formülü ile ifade edilmektedir.

$$P + İ + U + RK + OSE = \% RP$$

Formüle belirli ağırlıklarla giren sembollerin anlamı ve alabilecekleri maksimum puanların dağılımı Tablo 3.1'de gösterilmektedir. Tabloda görüldüğü gibi, toplam puan kuramsal olarak maksimum 100 olacağından, formüldeki öğelerin alabilecekleri puanların toplam yüzde olarak bir orman içi rekreasyon alanının rekreasyon potansiyelini verecektir (Gülez, 1990: 134).

Tablo 3.1 Orman İçi Rekreasyon Potansiyelini Belirleme Formülündeki Öğeler ve Alabilecekleri Puanlar

Sembol	Anlamı	Maksimum Puan (Öğenin Ağırlık Puanı)
P	Peyzaj Değeri	35
İ	İklim Değeri	25
U	Ulaşılabilirlik	20
RK	Rekreatif Kolaylık	20
OSE	Olumsuz Etkiler	0 (Minimum -10)
%RP	Rekreasyon Potansiyeli	100

Kaynak: Gülez, 1990: 134

Gülez (1990: 134-138) tarafından yöntemdeki öğelerin hesaplanmasının basit ve kolay olması için, bu öğelerin o rekreasyon yeri için en çok alabilecekleri ayrıntılı puanları da gösteren bir "Ormaniçi Rekreasyon Potansiyeli Değerlendirme Formu" düzenlenmiştir. Bu yöntemde kullanılan öğeler ve puanlamalarına ilişkin açıklamalar da şu şekilde yer almaktadır;

"P " Peyzaj Değeri; bir alanın rekreasyon potansiyelinin değerlendirilmesinde en önemli özelliğini, o yerin peyzaj potansiyeli oluşturmaktadır. Bu nedenle, peyzaj değeri % 35'lik bir ağırlıkla değerlendirmenin ilk sırasında yer aldığı görülmektedir. Bahsedilen değerlendirme formunda, peyzaj değerinin hesaplanmasında göz önünde tutulması gereken özellikler ve alabilecekleri en yüksek puanları gösterilmektedir.

"İ" İklim Değeri; iklimin rekreasyonel faaliyetler üzerinde büyük bir etkisi olduğu belirtilmekte ve değerlendirmede %25'lik bir ağırlıkla katılması uygun görülmüştür. İklimin ana öğeleri olan "Sıcaklık", "Yağış", "Güneşlenme" ve "Rüzgarlılık" değerleri rekreasyon üzerine olan etkilerine belirli ağırlıklarla yerlerini almışlardır. Bahsedilen değerlendirme formunda, iklim değerinin hesaplanmasında göz önünde tutulması gereken özellikler ve alabilecekleri en yüksek puanları gösterilmektedir.

Sıcaklık değeri olarak, rekreasyon faaliyetlerinin daha fazla yapıldığı yaz ayları (Haziran, Temmuz ve Ağustos) sıcaklıklarının ortalaması alınmıştır. Rekreasyonel faaliyetler için yaz ayları sıcaklık ortalamasının 25°C olabileceği düşünülerek 10 puan, 16°C ile 34°C'ler için de 1 puan ve ara değerler için de ara puanlar verilmiştir.

Yağış değeri olarak, rekreasyonel faaliyetlerin üzerindeki olumsuz etkisi göz önüne alınarak, yaz ayları (Haziran, Temmuz ve Ağustos) toplam yağış miktarının 50 mm ve daha düşük olan alanlara en yüksek puan olan 8 puan ve yağış miktarı arttıkça puanlar düşürülmüştür.

Güneşlenme değeri olarak, havanın açık veya kapalı olması, başka bir ifadeyle bulutlu olup olmaması değerlendirilmiş ve 0 açık havayı, 10 kapalı havayı, ara değerler ise çeşitli oranlardaki bulutlu havayı simgelemektedir. Açık hava 5 puanla gösterilmekte olup bulutluluk arttıkça puanlar düşürülmektedir.

Rüzgarlılık değeri olarak, bir yerin rüzgarlı olup olmaması genel rekreatif faaliyetler açısından az da olsa etken olduğu düşünülmüştür. Ancak tam tersine bazı rekreatif faaliyetlerde havanın rüzgarlı olması tercih edilmektedir (rüzgar sörfü, yamaç paraşütü, kitesurf vb.). Bunun için, yaz ayları (Haziran, Temmuz ve Ağustos) ortalama rüzgar hızının 1-3 m/sn arası yöreler için 1 puan ve ortalama rüzgar hızı 1 m/sn' den az olan yerler için ise 2 puan verilmiştir.

"U" Ulaşılabilirlik Değeri; bir yerin rekreasyon potansiyeli o yere ulaşılabilirdiği ölçüde anlam kazanmaktadır. Bir yerden ne kadar çok kişi yararlanırsa ve o kişiler oraya ulaşabilmek için önemli bir ulaşım sorunu ile karşılaşmazlarsa, o yerin rekreasyona uygunluğu önemli

oranda artmaktadır. Bu sebeple, ulaşılabilirlik ögesi rekreasyon değerlendirme yöntemine %20 bir ağırlıkla katılmıştır. Bahsedilen değerlendirme formunda, ulaşılabilirlik değerinin hesaplanmasında göz önünde tutulması gereken özellikler ve alabilecekleri en yüksek puanları gösterilmektedir.

“RK” Rekreatif Kolaylık Değeri; Orman içi rekreasyon potansiyelinin belirlenmesinde, o yerde mevcut tüm rekreatif kolaylıklar da rekreasyon potansiyelinin artmasına olumlu bir etki yapmaktadırlar. Zira ağaçlıklı ve güzel manzaralı bir alanın; piknik masaları, çeşmeler, WC tesisleri gibi kolaylıklara ve rekreasyon donatımına sahip olduğu oranda daha çok ve sürekli ziyaretçi çekeceği ve dolayısıyla rekreasyon potansiyelinin artacağı düşünülmektedir. Bu durumda, rekreatif kolaylıkların en çok %20’lik bir ağırlıkla değerlendirmeye alınması uygun görülmüştür. Bahsedilen değerlendirme formunda, rekreatif kolaylık değerinin hesaplanmasında göz önünde tutulması gereken özellikler ve alabilecekleri en yüksek puanları gösterilmektedir.

“OSE” Olumsuz Etkiler Değeri; bir yerin rekreasyon potansiyelinin değerlendirilmesinde, o yerdeki mevcut olumsuz etkenleri de göz önünde tutma zorunluluğu bulunmaktadır. En iyi durum, kuşkusuz hiç olumsuz etkenin olmaması yani bir yerin sıfır olumsuz puanı almasıdır. Bunun yanında, en çok -10’a kadar puan alabilecek olumsuz etkenlerin olabileceği de var sayılmıştır. Olumsuz etkenlerin puanları değerlendirmede eksi (-) olarak alınmakta dolayısıyla toplam puandan çıkarılmaktadır. Bahsedilen değerlendirme formunda, rekreatif kolaylık değerinin hesaplanmasında göz önünde tutulması gereken özellikler ve alabilecekleri en yüksek puanları gösterilmektedir.

Rekreasyon potansiyeli değerlendirme formülündeki öğelerden iklim değeri dışındaki diğer öğeler, değerlendirmeyi yapacak olan kişi tarafından rekreasyon potansiyeli saptanacak olan alanda belirlenebilir. Bunun için, Rekreasyon Değerlendirme Formundaki puanlama sistemi, kişinin alandaki gözlemleri doğrultusunda yapacağı çalışmaları kolaylaştıracak ve kısa süre içinde orman içi rekreasyon potansiyelinin saptanmasına imkan vereceği belirtilmektedir. Yöntemdeki iklim değeri, en yakın meteoroloji istasyonunun verilerinden yararlanmak suretiyle elde edilmesi gerekmektedir (Güleç, 1990: 138).

Tablo 3.2 Orman İçi Rekreasyon Potansiyeli Değerlendirme Formu

Formüldeki Öğeler	Ögenin Özellikleri	Mak Puan	Açıklamalar	Puanlama
Peyzaj Değeri (P)	Alanın Büyüklüğü	4	10 ha.dan büyük 5-10 ha 1-5 ha 0.5-1ha	4 3 2 1
	Bitki Örtüsü	8	Ağaçlık, çalılık, çayırılık	7-8

			Yalnız ağaçlık ve çayırılık Çalılık, çayırılık, seyrek ağaçlık Çayırılık, seyrek ağaçlık Yalnız çayırılık ve çalılık Çalılık, seyrek ağaçlık Çayırılık, seyrek çalılık Yalnız çayırılık	6-7 5-6 4-5 3-4 3-4 2-3 1-3
	Deniz, Göl, Akarsular	8	Deniz kıyısı Göl kıyısı Akarsu kıyısı Dereler	7-8 6-7 4-5 1-4
	Yüzeysel Durum	5	Düz alan Hafif dalgalı Az meyilli, yer yer düzlük Az engebeli Orta engebeli	5 4 3 2 1
	Görsel Kalite	4	Panoramik görünüm Güzel görüş ve vistalar Alanın genel görsel estetik değeri	3-4 2-3 1-3
	Diğer Özellikler	6	Örneğin doğal anıt, çağlayan, mağara, tarihsel ve kültürel değerler; yaban hayvanları, kuşlar vb.	1-6
İklim Değeri (İ)	Sıcaklık	10	Yaz ayları (Hz, Tm, Ağ) ortalaması °C 16-17-18-19-20-21-22-23-24-25 34-33-32-31-30-29-28-27-26-25 P: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
	Yağış	8	Yaz ayları (Hz, Tm, Ağ) toplamı mm -50-100-150-200-250-300-350-400 P: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1	
	Güneşlenme	5	Yaz ayları bulutluluk ortalaması Bulutluluk:0-2, 2-4, 4-6, 6-8, 8-9 Puan: 5, 4, 3, 2, 1	
	Rüzgarlılık	2	Yaz ayları ortalama rüzgar hızı 1 m/sec'den az 1-3 m/sec	2 1
Ulaşılabilirlik (U)	Bulunduğu Bölgenin Turistik Önemi	4	Akdeniz, Ege, Marmara kıyı bandı Karadeniz kıyı bandı Önemli karayolu güzergahları, turizmde öncelikli yöreler	3-4 2-3 1-3
	Bulunduğu bölgede en az 100.000 nüfuslu kent olması	5	20 km'ye kadar uzaklık 50 km'ye kadar uzaklık 100 km'ye kadar uzaklık 2-3 200 km'ye kadar uzaklık 1-2	4-5 3-4 2-3 1-2
	Ulaşılan zaman süresi (yakındaki en az 5.000 nüfuslu kentten)	4	Yürüyerek 1saate kadar ya da Taşıtla 0- ½ saat Taşıtla ½-1 saat Taşıtla 1-2 saat Taşıtla 2-3 saat	4 3 2 1
	Ulaşım (taksi ve özel oto dışında)	4	Yürüyerek gidebilme ya da her an taşıt bulabilme Belirli saatlerde taşıt bulabilme	3-4 1-3
	Ulaşımında diğer kolaylıklar	3	Örneğin teleferik olması, Denizden ulaşılabilme vb.	1-3
Rekreatif Kolaylıklar	Piknik tesisleri	4	Sabit piknik masa, ocak vb. (niteliklere göre)	1-4
	Su durumu	3	İçme ve kullanma su olanakları (niteliklere göre)	1-3
	Geceleme tesisleri	2	Sabit geceleme tesisleri Çadırılı ya da çadırsız kamp kurabilme olanakları	2 1-2
	WC'ler	2	Niteliklere göre	1-2
	Otopark	2	Niteliklere göre	1-2
	Kır gazinosu, satış büfesi	2	Niteliklere göre	1-2
	Bekçi ve görevliler	2	Sürekli bekçi / görevli	2

			Hafta sonlarında görevli	1
	Diğer kolaylıklar	3	Örneğin plaj, kabin ve duş tesisleri, kiralık sandal olanakları, top vb. oyun ve spor alanları, tesisleri vb. (niteliklere göre)	1-3
Olumsuz Etkenler (OSE)	Hava Kirliliği	-3	Kirlilik derecesine göre	-1 – (-3)
	Güvenceli Olmaması	-2	Güvence durumuna göre	-1 – (-2)
	Su Kirliliği	-1	Deniz, göl ve akarsular için	-1
	Bakımsızlık	-1	Alanda yeterli bakımın yapılmaması	-1
	Gürültü	-1	Trafik, kalabalık vb. gürültüler	-1
	Diğer Olumsuz Etkenler	-2	Örneğin taş ve çakıl ocakları, inşaat ve fabrika kalıntıları vb.	-1 – (-2)
Genel Toplam Puan ya da Orman içi rekreasyon Potansiyeli (%):				

Kaynak: Gülez, 1990: 135-136

Gülez (1990: 139) tarafından hazırlanan yöntemden alınan sonuçlara göre, aşağıdaki gibi bir değerlendirme şekli önerilmiştir;

1. Orman içi rekreasyon potansiyeli çok düşük (%30'dan aşağı)
2. Orman içi rekreasyon potansiyeli düşük (%30 -%45 arası)
3. Orman içi rekreasyon potansiyeli orta (%46 -%60 arası)
4. Orman içi rekreasyon potansiyeli yüksek (%61 -%75 arası)
5. Orman içi rekreasyon potansiyeli çok yüksek (%75'den yukarı)

Orman içi rekreasyon potansiyelini belirlemeye yönelik olan bu yöntemde; doğal öğeler (peyzaj değeri ve iklim değeri) toplam %60, kültürel öğeler (ulaşılabilirlik ve rekreatif kolaylık) ise toplam %40'lık bir ağırlıkla temsil edilmekte olduğu belirtilmektedir. Yöntemin hem doğal ve hem de kültürel öğelere uygun ağırlıklarla temsil olanağı verdiği ve ayrıca olumsuz etkenlerin de göz önünde tutulduğu vurgulanmaktadır (Gülez, 1990: 139).

3.3. Araştırmanın Bulguları

Çalışmanın ilk aşamasında Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın orman içi rekreasyon potansiyelini değerlendirmeye yönelik bulgular yer almaktadır. Daha sonra saha içerisinde daha önce çalışmış veya hala çalışan 7 yönetici ile yapılmış görüşme formları değerlendirilmiş ve verilen cevaplara göre SWOT analizi yapılmıştır. Daha sonrasında yapılan saha incelemesi sonrasında park içerisinde yeni bir rekreasyon alanı belirlenmiş ve burada 2 adet alternatif patika önerilmiştir.

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın orman içi rekreasyon potansiyelini değerlendirmeye yönelik bulgular; Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı, Antalya'nın 18 km doğusunda 37°00'48"-37°00'63" kuzey enlemleri ile 30°81'00"- 30°84'05" doğu boylamları arasında yer almaktadır. Antalya'nın Aksu ilçesi sınırları içerisinde yer alan çalışma alanının, doğusunda Yurtpınar

Mahallesi, güneyinde Fettahlı Mahallesi, kuzeybatısında Topallı Mahallesi ve kuzeyinde Kurşunlu Mahallesi yer almaktadır. 596 hektarlık bir alana sahiptir (DKMP, 2011: 8-9). Denizden 18 m yükseklikte yer almakta olan Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na ait peyzaj, ulaşılabilirlik, rekreatif kolaylıklar ve olumsuz etkenler değerlerine ait bilgiler 2.3.4. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı bölümünde detaylı bir şekilde yer verilmiştir. Yazar tarafından yapılan saha çalışmaları, uzman kişilerle yapılan görüşmeler ve elde edilen veriler doğrultusunda Gülez yöntemine göre Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın rekreasyon potansiyeli ile ilgili şu sonuçlara ulaşılmıştır.

2011 yılında Orman ve Su İşleri Bakanlığı Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan “Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı 1/ 25 000 Ölçekli Uzun Devreli Gelişme Planı Analitik Etüt Raporu”, Tarım ve Orman Bakanlığı Doğa Koruma ve Milli Parklar 6. Bölge Müdürlüğü ve Antalya Şube Müdürlüğü çalışanları, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Antalya Valiliği, Antalya-Aksu Kaymakamlığı, Antalya Büyükşehir Belediyesi ve daha önce yapılan çalışmalardan alınan bilgiler doğrultusunda, Orman İçi Rekreasyon Potansiyeli Değerlendirme Formu'nda yer alan kriterlerin puanları belirlenmiştir.

Değerlendirme kriterlerinden ilk sırada yer alan Peyzaj Değeri puanları şu şekilde saptanmıştır; alan büyüklüğünün 596 hektar olması nedeniyle 4 puan, alanın tabiat parkı olması nedeniyle bitki örtüsüne 8 puan, tabiat parkının içerisinde derelerin yer alması nedeniyle 4 puan, tabiat parkının az meyilli ve yer yer düzlük olması nedeniyle 3 puan, şelalenin bulunduğu kanyondan ve tabiat parkının güneyinde yer alan tepelerden panoramik görünüm sağlanması nedeniyle 4 puan, tabiat parkının içerisinde doğal anıt niteliğinde çınar ağaçlarının olması, şelale olması, kültürel peyzaj değeri olarak tarihi bir değirmenin bulunması, zengin bir fauna ve flora yapısının olması nedeniyle 6 puan verilmiştir.

Çalışma alanı Akdeniz kıyı iklimine hakim bir alan olması nedeniyle yazları kurak ve sıcak, kışları da ılık ve yağışlı bir iklime sahiptir. Yöntemdeki iklim değerinin, en yakın meteoroloji istasyonunun verilerinden yararlanmak suretiyle elde edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Gülez, 1990: 138). Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nda bir meteoroloji istasyonu bulunmaması nedeniyle Antalya merkez kayıtlarından yararlanılmıştır. 2011 yılında Orman ve Su İşleri Bakanlığı Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan “Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı 1/ 25 000 Ölçekli Uzun Devreli Gelişme Planı Analitik Etüt Raporu”, Meteoroloji Genel Müdürlüğü'nden alınan veri arşivi (MGM, 2023) (Tablo 3.3) ve daha önce yapılan Yılmaz (2008: 26) ve Uçar ve Kokulu (2018: 8)'nin çalışmalarından alınan bilgiler doğrultusunda (Tablo 3.4), değerlendirme kriterlerinden ikinci sırada yer alan İklim Değeri puanları şu şekilde belirlenmiştir; yaz aylarına ait ortalama

sıcaklığın 27.8°C olması nedeniyle 7 puan, yaz aylarına ait toplam yağış miktarının 19.1 mm olması nedeniyle 8 puan, yaz aylarına ait bulutluluk ortalamasının 1.4 olması nedeniyle 5 puan ve yaz aylarında tespit edilen ortalama rüzgar hızının 2.44 olması nedeniyle 1 puan verilmiştir.

Tablo 3.3 Antalya Meteoroloji İstasyonundan Tespit Edilen 1991-2021 Yıllarına Ait İklim Verileri

METEOROLOJİK ELEMENLER	AYLAR												Yıllık Ortalama
	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	
Ortalama Sıcaklık (°C)	9,8	10,8	13,1	16,4	20,9	25,7	28,9	29	25,6	20,9	15,3	11,4	19,0
Ortalama En Yüksek Sıcaklık (°C)	15	15,9	18,4	21,8	26,4	31,6	34,9	34,9	31,7	27,3	21,6	16,7	24,7
Ortalama En Düşük Sıcaklık (°C)	5,9	6,5	8,3	11,3	15,7	20,1	23,4	23,7	20,1	15,9	10,7	7,5	14,1
Ortalama Güneşlenme Süresi (saat)	4,9	5,7	6,5	7,7	9,4	11	11,1	10,5	9,1	7,5	5,9	4,7	7,8
Ortalama Yağışlı Gün Sayısı	11,5	9,6	7,6	6,43	4,97	2,13	0,67	0,6	1,93	4,87	7,07	10	67,4
Ortalama Toplam Yağış Miktarı (mm)	210,6	112,7	94,5	63,1	37	10,1	4	5	22	76,6	152,2	262,2	1050,0

Tablo 3.4 Antalya İli Yaz Aylarına Ait Ortalama İklim Verileri

İklim Özellikleri	Haziran	Temmuz	Ağustos	Yaz Ayları Ortalamaları ve Toplamları
Sıcaklık	25.7	28.9	29	27.8
Yağış	10,1	4	5	19.1
Güneşlenme	1.7	1.3	1.2	1.4
Rüzgârlılık	2.36	2.50	2.47	2.44

Değerlendirme kriterlerinden üçüncü sırada yer alan Ulaşılabilirlik Değeri puanları da şu şekilde belirlenmiştir; Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Akdeniz kıyı bandında yer alan Antalya merkeze 20 km, Kundu oteller bölgesine 25 km ve Belek oteller bölgesine 34 km uzaklıkta olduğu ve D685 Antalya-Isparta karayoluna 1.6 km, D400 Antalya-Mersin karayoluna 7.5 km mesafede olması nedeniyle 4 puan, nüfusu 2022 yılında 608.675 olan Antalya Kepez ilçesi sınırına uzaklığı 3 km olması nedeniyle 5 puan, nüfusu 2022 yılında 77.623 olan Antalya Aksu ilçesi merkezine 7 km uzaklıkta olması ve arabayla 7 dakikada ulaşılabilmesi nedeniyle 4 puan, yürüyerek gidilebildiği gibi belirli saatlerde taşıt bulunabilmesi nedeniyle 3 puan ve ulaşımda diğer kolaylıkların olmaması nedeniyle 0 puan verilmiştir.

Değerlendirme kriterlerinden dördüncü sırada yer alan Rekreatif Kolaylıklar Değeri puanları da şu şekilde yer almaktadır; düzenli ve sabit piknik alanının yer alması nedeniyle 4 puan, aynı zamanda içme ve kullanma suyu olanaklarının bulunması nedeniyle 3 puan, tabiat

parkının içerisinde sabit geceleme tesisinin bulunmaması ve kamp alanının kullanıma açılmaması nedeniyle 0 puan, temel ihtiyaçları karşılamak için WC'ler, otopark, kır gazinosu ve satış büfelerinin yeterli miktarda olması nedeniyle her bir kritere 2 puan, tabiat parkı olması nedeniyle sürekli bekçi/görevli bulunduğu için 2 puan, tabiat parkında çocuk oyun alanı, spor alanı, mescit gibi tesislerin bulunması nedeniyle 3 puan verilmiştir.

2011 yılında Orman ve Su İşleri Bakanlığı Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan “Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı 1/ 25 000 Ölçekli Uzun Devreli Gelişme Planı Analitik Etüt Raporu”ndan elde edilen verilere istinaden, değerlendirme kriterlerinden beşinci sırada yer alan Olumsuz Etkenler Değeri puanları şu şekilde yer almaktadır; tabiat parkı statüsünde korunması nedeniyle hava ve gürültü kirliliğine 0 puan, zaman zaman tabiat parkının içinde yer alan derelerde görülen kirlilik nedeniyle -1 puan, günübirlik alanın özel bir işletme tarafından işletilmesi nedeniyle güvenli ve bakımlı olduğu için 0 puan ve korunan alan içerisinde taş ve çakıl ocakları, inşaat ve fabrika kalıntıları vb. bulunmaması nedeniyle 0 puan verilmiştir. Olumsuz etkenler olarak, her ne kadar tabiat parkının doğal kaynakları korunmaya çalışılsa da içinde yer alan derelerde zaman zaman kirlilik gözlenmektedir. Bu su kirliliği için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Günümüzde gürültü kirliliği bulunmamakla birlikte tabiat parkının kuzeyine açılacak olan çevre yolunun ilerleyen zamanlarda gürültü kirliliğine neden olacağı da düşünülmektedir.

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na ait yukarıda belirttiğimiz puan ve değerlendirmelere ilişkin bulgular Tablo 3.5'de yer almaktadır.

Tablo 3.5 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın Orman İçi Rekreasyon Potansiyeli Değerlendirme Formu

Öğeler	Öğenin Özellikleri	Puanlama
Peyzaj Değeri (P)	Alanın Büyüklüğü	4
	Bitki Örtüsü	8
	Deniz, Göl, Akarsular	4
	Yüzeysel Durum	3
	Görsel Kalite	4
	Diğer Özellikler	6
İklim Değeri (İ)	Sıcaklık	7
	Yağış	8
	Güneşlenme	5
	Rüzgarlılık	1
Ulaşılabilirlik (U)	Bulunduğu Bölgenin Turistik Önemi	4
	Bulunduğu bölgede en az 100.000 nüfuslu kent olması	5
	Ulaşılan zaman süresi (yakındaki en az 5.000 nüfuslu kentten)	4
	Ulaşım (taksi ve özel oto dışında)	3
	Ulaşımında diğer kolaylıklar	0
Rekreatif Kolaylıklar	Piknik tesisleri	4
	Su durumu	3
	Geceleme tesisleri	0
	WC'ler	2
	Otopark	2
	Kır gazinosu, satış büfesi	2
	Bekçi ve görevliler	2
	Diğer kolaylıklar	3
Olumsuz Etkenler (OSE)	Hava Kirliliği	0
	Güvenceli Olmaması	0
	Su Kirliliği	-1
	Bakımsızlık	0
	Gürültü	0
	Diğer Olumsuz Etkenler	0
Genel Toplam Puan ya da Orman içi rekreasyon Potansiyeli (%)		83

Kaynak: Gülez (1990) yöntemine göre yazar tarafından hazırlanmıştır.

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın özellikleri Gülez (1990)'in geliştirdiği Orman İçi Rekreasyon Potansiyeli Değerlendirme Formu'nun kriterlerine uygulandığı zaman, alanın orman içi rekreasyon potansiyeli %83 olarak belirlenmiştir. Bu değer değerlendirme cetveline göre alanın orman içi rekreasyon potansiyeli çok yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın peyzaj değeri %29, iklim değeri %21, ulaşılabilirlik değeri %16, rekreatif kolaylıklar değeri %18 ve olumsuz etkenler değeri %-1 olarak tespit edilmiştir.

Saha çalışanları tarafından doldurulan görüşme formlarından elde edilen bulgular; görüşme formları ayrıntılı bir şekilde okunmuş ve incelenmiştir. Verilen cevaplar tek tek analiz

edilerek genel bir kodlama yapılmıştır. Görüşme formunda yer alan Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na iş dışı yapılan ziyaretlere ilişkin verilen cevaplar ziyaret sonrası öne çıkan özellikler ve ziyaret deneyimleri hakkındaki görüşler olarak kategorize edilmiştir. Ayrıca yine görüşme formunda yer alan saha çalışanı olarak Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı hakkındaki görüşlere ilişkin verilen cevaplar saha çalışanı olarak ön plana çıkan özellikler, saha çalışanı olarak mevcut durum yeterliliği görüşleri, saha çalışanı olarak sorunlar ve saha çalışanı olarak öneriler olarak kategorize edilmiştir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nda daha önce çalışmış ya da hala çalışanlar ve yöneticiler ile yapılan görüşmeler sonrasında elde edilen bulgular, 6 ana kategoride sınıflandırılmıştır. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na ait bu kategoriler; (1) İş dışı yapılan ziyaretler sonrası öne çıkan özellikler, (2) İş dışı yapılan ziyaret deneyimleri hakkındaki görüşler, (3) Saha çalışanı olarak ön plana çıkan özellikler, (4) Saha çalışanı olarak mevcut durum yeterliliği görüşleri, (5) Saha çalışanı olarak sorunlar ve (6) Saha çalışanı olarak öneriler şeklinde düzenlenmiştir.

Tablo 3.6 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na İş Dışı Yapılan Ziyaretler Sonrası Öne Çıkan Özellikler

Kodlar	K1	K2	K4	K5	K6	K8	K9	f	%
Doğası	√		√	√	√	√	√	6	86
Ruhsal ve zihinsel dinginlik	√		√	√	√		√	5	71
Rahatlama hissi	√		√	√	√	√		5	71
Sıcaklığı	√		√	√			√	4	57
Şelale	√			√	√			3	43
Yürüyüş alanları				√	√			2	29
Biyoçeşitlilik					√		√	2	29
Dinlendirici ve huzur verici						√	√	2	29
Doğayla bütünleştirici						√	√	2	29
Stresin azalması				√				1	14
Çocuklar için geniş alanlar				√				1	14
Nilüferli göl					√			1	14
Fiziksel aktivite					√			1	14

İş dışı yapılan ziyaretler sonrası bireysel olarak öne çıkan özelliklere ilişkin bulgular doğası (f=6), ruhsal ve zihinsel dinginlik (f=5), rahatlama hissi (f=5), sıcaklığı (f=4), şelale (f=3), yürüyüş alanları (f=2), biyoçeşitlilik (f=2), dinlendirici ve huzur verici (f=2), doğayla bütünleştirici (f=2), stresin azalması (f=1), çocuklar için geniş alanlar (f=1), Nilüferli göl (f=1) ve fiziksel aktivite (f=1) kodlarıyla ifade edilmiştir. K2 iş dışında tabiat parkını ziyaret etmediğini belirtmiş ve bu nedenle K2'nin görüşleri bu tabloda yer almamaktadır.

İş dışı yapılan ziyaretlerde tabiat parkının doğası en yüksek frekansı almıştır. Ziyaret sonrasında bedensel, ruhsal ve zihinsel boyutta pozitif etkileri oldu mu sorusuna; ruhsal ve

zihinsel dinginlik (f=5), rahatlama hissi (f=5), dinlendirici ve huzur verici (f=2), doğayla bütünleştirici (f=2), stresin azalması (f=1) ve fiziksel aktivite (f=1) cevapları verilmiştir.

Tablo 3.7 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na İş Dışı Yapılan Ziyaret Deneyimleri Hakkındaki Görüşleri

Kodlar	K1	K2	K4	K5	K6	K8	K9	F	%
İş dışı ziyaret	√		√	√	√	√	√	6	86
En az 3 kişi ile birlikte	√		√	√	√	√	√	6	86
Ziyaret memnuniyeti	√		√	√	√	√	√	6	86
Tekrar ziyaret etme	√		√	√	√	√	√	6	86
5'ten fazla ziyaret	√		√		√	√	√	5	71
Ziyaret süresi 1-2 saat	√		√		√		√	4	57
Ziyaret mevsimi ilkbahar	√			√		√	√	4	57
Ziyaret süresi 2-4 saat				√		√		2	29
Ziyaret mevsimi yaz			√	√				2	29
Ziyaret mevsimi sonbahar	√					√		2	29
Ziyaret mevsimi kış					√			1	14

İş dışı yapılan ziyaretler sonrası ziyaret deneyimleri hakkındaki görüşlerine ilişkin bulgular iş dışı ziyaret (f=6), 5'ten fazla ziyaret (f=5), en az 3 kişi ile birlikte (f=6), ziyaret süresi 1-2 saat (f=4), ziyaret süresi 2-4 saat (f=2), ziyaret memnuniyeti (f=6), tekrar ziyaret etme (f=6), ziyaret mevsimi ilkbahar (f=4), ziyaret mevsimi yaz (f=2), ziyaret mevsimi sonbahar (f=2) ve ziyaret mevsimi kış (f=1) kodlarıyla ifade edilmiştir. K2 iş dışında tabiat parkını ziyaret etmediğini belirtmiş ve bu nedenle K2'nin görüşleri bu tabloda yer almamaktadır.

İş dışı yapılan ziyaretler sonrası ziyaret deneyimleri hakkındaki görüşlerine ilişkin sorulardan iş dışı ziyaret ettiniz mi, ziyaretten memnun kaldınız mı ve tekrar ziyaret etmeyi düşünür müsünüz sorularına verilen evet cevabı ve en az 3 kişi ile birlikte ziyaret edilmesi cevabı en yüksek frekansı almıştır. Ziyaret süresi olarak 1-2 saat (f=4) ve 2-4 saat (f=2) cevapları verilmiştir. En çok tercih edilen mevsim olarak ilkbahar (f=4), yaz ve sonbahar (f=2) ve kış (f=1) cevapları verilmiştir. Kış mevsimini tercih eden katılımcı düşüncelerini “Son yıllarda Şelale’yi besleyen derelerin su seviyesi düşük olduğu için bu (kış) aylarda Şelale’nin suyu çok olur ana kaynak değeri görülmeye değer olur.” şeklinde belirtmiştir.

Tablo 3.8 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nda Saha Çalışanı Olarak Ön Plana Çıkan Özellikler

Kodlar	K1	K2	K4	K5	K6	K8	K9	F	%
Manzara	√	√	√	√	√	√	√	7	100
Şelale	√	√	√	√	√	√	√	7	86
Doğal Kaynaklar	√		√		√	√	√	5	71
Yürüyüş patikaları		√		√	√		√	4	57
Biyolojik çeşitlilik		√	√		√	√		4	57
Piknik alanı				√	√		√	3	43
Ulaşılabilirlik			√	√				2	29
Tesisler				√			√	2	29

Saha çalışanı olarak ön plana çıkan özelliklere ilişkin bulgular manzara (f=7), şelale (f=6), doğal kaynaklar (f=5), yürüyüş patikaları (f=4), biyolojik çeşitlilik (f=4), piknik alanı (f=3), ulaşılabilirlik (f=2) ve tesisler (f=2) kodlarıyla ifade edilmiştir.

Saha çalışanı olarak ön plana çıkan özelliklere yönelik soruya cevap olarak manzara (f=7) en yüksek frekansı almıştır. Manzarayı şelale (f=6) ve doğal kaynaklar (f=5) takip etmektedir. Saha çalışanları ulaşılabilirliği ve tesislerin olmasını (f=2) ön plana çıkan özellikler olarak alt sıralarda değerlendirmişlerdir.

Tablo 3.9 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nda Saha Çalışanı Olarak Mevcut Durum Yeterliliği Görüşleri

Kodlar	K1	K2	K4	K5	K6	K8	K9	f	%
Doğal peyzaj değeri	√	√	√	√	√	√	√	7	100
Kültürel peyzaj değeri	√	√	√	√	√	√	√	7	100
Rekreatif faaliyetler	√	√	√	√	√	√	√	7	100
Yaşlı ve engelliler için mevcut bir alanın olması	√	√			√	√	√	5	71
Patikaların doğaya uygunluğu	√	√	√		√	√	√	6	86
Tesislerin yeterliliği	√	√	√	√	√	√	√	7	100
Otoparkın yeterliliği		√		√		√	√	4	57
Mevzuatların yeterliliği	√	√	√	√	√	√	√	7	100

Saha çalışanı olarak mevcut durum yeterliliği görüşlerine ilişkin bulgular doğal peyzaj değeri (f=7), kültürel peyzaj değeri (f=7), rekreatif faaliyetler (f=7), yaşlı ve engelliler için mevcut bir alanın olması (f=5), patikaların doğaya uygunluğu (f=6), tesislerin yeterliliği (f=7), otoparkın yeterliliği (f=4) ve mevzuatların yeterliliği (f=7) kodlarıyla ifade edilmiştir.

Saha çalışanları mevcut durum yeterliliği ile ilgili sorularda; tüm katılımcılar doğal peyzaj değeri, kültürel peyzaj değeri, rekreatif faaliyetler, tesislerin yeterliliği ve mevzuatların yeterliliği sorularına yeterli olarak cevap vermişlerdir. 6 katılımcı patikaların doğaya uygun olduğunu, 5 katılımcı yaşlı ve engelliler için mevcut alanın olduğunu ve 4 katılımcı otoparkın yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 3.10 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nda Saha Çalışanı Olarak Sorunlarla İlgili Görüşleri

Kodlar	K1	K2	K4	K5	K6	K8	K9	F	%
Ziyaretçilerin bilgi sahibi olmaması	√	√	√	√	√	√	√	7	100
Tamamının yaşlı ve engelli dostu olmaması	√	√	√	√	√	√	√	7	100
Ziyaretçi yoğunluğu	√		√				√	3	43
Eğim, merdivenlerin dik olması vb.	√				√		√	3	43
Otopark kapasitesi yetersizliği	√		√		√			3	43
Değirmenin atıl olması	√	√						2	29
Patikaların kaygan olması	√				√			2	29
Şelale civarında vakit geçirilmesi			√					1	14
Uygulamada personel yetersizliği	√							1	14
Mevzuatların çok sert ve dış müdahaleye kapalı olması				√				1	14

Saha çalışanı olarak sorunlarla ilgili görüşlerine ilişkin bulgular ziyaretçilerin bilgi sahibi olmaması (f=7), tamamının yaşlı ve engelli dostu olmaması (f=7), ziyaretçi yoğunluğu (f=3), eğim, merdivenlerin dik olması vb. (f=3), otopark kapasitesi yetersizliği (f=3), değirmenin atıl olması (f=2), patikaların kaygan olması (f=2), şelale civarında vakit geçirilmesi (f=1), uygulamada personel yetersizliği (f=1) ve mevzuatların çok sert ve dış müdahaleye kapalı olması (f=1) kodlarıyla ifade edilmiştir.

Saha çalışanları Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'ndaki sorunlara ilişkin vermiş oldukları cevaplarda en yüksek frekansı ziyaretçilerin doğal ve kültürel peyzaj değerleri hakkında bilgi sahibi olmaması ve tabiat parkının tamamının engelli ve yaşlı dostu olmaması almıştır.

Tablo 3.11 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nda Saha Çalışanı Olarak Önerileri

Kodlar	K1	K2	K4	K5	K6	K8	K9	f	%
Bilgilendirme panoları veya broşürleri	√	√		√	√		√	5	71
Tanıtım merkezinde bilgilendirme		√						1	14
Rehberler tarafından bilgilendirme			√					1	14
Karekod uygulaması			√					1	14
Tv ve radyoda reklam yapılması				√				1	14
Kısa tanıtım filmi							√	1	14
Bitkilerin isimlendirme çalışması yapılması						√		1	14
Girişte alan tanıtımı yapılmalı						√		1	14
Saha rehberlerinin olması						√		1	14
Değirmenin restorasyonu		√						1	14
Yöresel ürünlerin sergilendiği alan olmalı				√				1	14
Doğayı koruma- kullanma dengesi sağlanmalı			√						14
Yeni patikaların oluşturulması			√					1	14
Patikaların düzeltilmemesi		√			√			2	29
Patikaların düzenlenmesi	√		√			√	√	4	57
Asansör veya rampalı yol yapılması					√			1	14
Engelli ve yaşlılar için sahanın gelişme planının revize edilmesi			√					1	14
Yeni rekreatif faaliyet yapılmaması	√	√						2	29
Yeni rekreatif faaliyetlerin olması						√		1	14
İlave bir yer, yeraltı otoparkı veya ring servis	√	√	√		√			4	57
Kaçak sondajların önlenmesi vb.	√		√	√			√	4	57
DSİ ile çalışmalar yapılması		√		√	√	√	√	5	71
Korumaya yönelik daha üst mevzuat ve caydırıcı mevzuatlar olmalı						√		1	14

Saha çalışanı olarak önerilerine ilişkin bulgular bilgilendirme panoları veya broşürleri (f=6), tanıtım merkezinde bilgilendirme (f=1), rehberler tarafından bilgilendirme (f=1), karekod uygulaması (f=1), Tv ve radyoda reklam yapılması (f=1), kısa tanıtım filmi (f=1), bitkilerin isimlendirme çalışması yapılması (f=1), girişte alan tanıtımı yapılmalı (f=1), saha rehberlerinin olması (f=1), değirmenin restorasyonu (f=1), yöresel ürünlerin sergilendiği alan olmalı (f=1), doğayı koruma- kullanma dengesi sağlanmalı (f=1), yeni patikaların oluşturulması (f=1), patikaların düzeltilmemesi (f=2), patikaların düzenlenmesi (f=4), asansör veya rampalı yol yapılması (f=1), engelli ve yaşlılar için sahanın gelişme planının revize edilmesi (f=1), yeni rekreatif faaliyet yapılmaması (f=2), yeni rekreatif faaliyetlerin olması (f=1), ilave bir yer, yeraltı otoparkı veya ring servis (f=4), kaçak sondajların önlenmesi vb. (f=4), DSİ ile çalışmalar yapılması (f=5) ve korumaya yönelik daha üst mevzuat ve caydırıcı mevzuatlar olmalı (f=1) kodlarıyla ifade edilmiştir.

Saha çalışanları Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'ndaki sorunlara yönelik önerilere ilişkin vermiş oldukları cevaplarda en yüksek frekanslı bilgilendirme panoları veya tabelaları ile DSİ ile çalışmalar yapılması almıştır. Ancak tanıtım ve bilgilendirme ile ilgili önerilere bakıldığında bilgilendirme panoları veya broşürleri (f=6), tanıtım merkezinde bilgilendirme (f=1), rehberler tarafından bilgilendirme (f=1), karekod uygulaması (f=1), Tv ve radyoda reklam yapılması (f=1), kısa tanıtım filmi (f=1), bitkilerin isimlendirme çalışması yapılması (f=1), girişte alan tanıtımı yapılmalı (f=1) ve saha rehberlerinin olması (f=1) şeklinde çeşitli öneriler yer almaktadır. Kültürel peyzaj değerleri ile ilgili önerilere bakıldığında; değirmenin restorasyonu (f=1) ve yöresel ürünlerin sergilendiği alan olmalı (f=1) önerileri bulunmaktadır. Patikalarla ilgili olarak 2 katılımcı patikaların düzenlenmemesi gerektiğini belirtirken, 4 katılımcı patikaların doğaya uygun şekilde düzenlenmesi gerektiğini, 1 katılımcı yeni patikaların oluşturulmasını, 1 katılımcı yaşlı ve engelliler için asansör veya rampalı yol yapılmasını ve 1 katılımcı engelli ve yaşlılar için sahanın gelişme planının revize edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Otopark ile ilgili verilen cevaplarda 4 katılımcı ilave bir alan oluşturulması, yeraltı otoparkı veya belirli bir alandan ring servis koyulması şeklinde önerilerde bulunmuşlardır. 2 katılımcı yeni bir rekreatif faaliyet oluşturulmamasını belirtirken, 1 katılımcı yeni bir rekreatif faaliyet oluşturulabileceğini belirtmiştir. Tabiat parkının en önemli değeri olan Kurşunlu Şelalesi'nin su kaynaklarının sürdürülebilirliği için neler yapılması gerektiği sorusuna cevap olarak, 4 katılımcı kaçak sondajların önlenmesi vb. ve 5 katılımcı DSİ ile çalışmalar yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Mevzuatlarla ilgili olarak 1 katılımcı korumaya yönelik daha üst mevzuat ve caydırıcı mevzuatların olması gerektiğini belirtmiştir.

Saha çalışanlarının vermiş olduğu cevaplar ve saha içerisinde yapılan incelemeler ışığında bir analiz gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen SWOT analizi neticesinde tabiat parkına ilişkin olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Güçlü Yönler:

- Coğrafi konumu nedeniyle ülkemizde güneşli gün sayısı ve gün içerisinde güneşlenme süresi en fazla olan bölgeler içerisinde yer alması,
- Tabiat parkının doğal ve kültürel peyzaj değerinin yüksek olması,
- Tabiat parkı içerisinde mevcut belirli bir alanın hem yaşlılar hem de engelliler için uygun olması,
- Tabiat parkının içerisinde yer alan patikaların doğaya uygun olması,
- Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı sınırları içerisinde pek çok biyolojik çeşitlilik, manzara ve doğal güzelliklerin bulunması,
- Tabiat parkının en önemli değeri olan şelalenin olması,

- Tabiat Parkı doğası gereği kuş gözlemciliği ve fotoğrafçılık açısından avantajlı olması,
- Tabiat parkı içerisinde yer alan mevcut patikaların yürüyüş açısından avantajlı olması,
- Perge Antik Kenti, Belek ve Kundu turizm bölgesine yakın olması nedeniyle birçok yabancı turist tarafından da ziyaret edilmesini ve tanınmasını sağlanması,
- Şehir merkezine yakınlığı nedeniyle birçok kent sakini tarafından tercih edilmesi,
- Tabiat parkı içerisinde yer alan günübirlik kullanım alanındaki tesislerin ziyaretçilerin birçok ihtiyacını karşılayabilecek düzeyde olmasıdır.

Zayıf Yönler:

- Tabiat parkının içerisinde konaklama alanının olmaması ve çevre alanlarda da kamp yerinin bulunmaması,
- Tabiat parkının daha çok piknik alanı olarak görülmesi,
- Özellikle kanyon içerisinde yer alan yürüyüş parkurlarının engebeli, merdivenli, kaygan veya dik olması nedeniyle yaşlı, engelli ve çocuklu anneler açısından kullanılamaması,
- Tabiat parkı içerisinde bilgilendirmeye ait eksiklikler nedeniyle ziyaretçilerin piknik alanında veya şelale civarında vakit geçirerek tabiat parkının tamamının doğal ve peyzaj değerleri hakkında bilgi sahibi olmaması,
- Tabiat parkının en önemli değeri olan şelalenin özellikle yaz aylarında suyunun azalması,
- Özellikle yaz aylarında ziyaretçi yoğunluğu nedeniyle tabiat parkının günübirlik kullanım alanındaki taşıma kapasitesinin yetersiz kalması,
- Tabiat parkına ulaşımında daha çok bireysel araçların ve tur otobüslerinin kullanılması sebebiyle özellikle yaz aylarında otopark kapasitesinin yetersiz kalması,
- Antalya merkez ve Aksu ilçesinden toplu ulaşımında yetersiz sefer sayılarının olması,
- Bölgeye has yerel ürünlerin tanıtımının yetersiz olması,
- Tabiat parkının en önemli kültürel peyzaj değeri olan değirmenin atıl olmasıdır.

Fırsatlar:

- Trekking, kuş gözlemciliği, doğa fotoğrafçılığı, doğa temelli rekreatif faaliyetler gibi pek çok farklı alanda potansiyelinin bulunması,
- Biyoçeşitlilik açısından orman terapisinin en iyi şekilde uygulandığı Japonya'daki Akasawa Doğal Dinlenme Ormanı'na benzer özellikler taşıması,
- Doğa temelli rekreatif faaliyetlerden biri olan orman terapisinin bölge turizmine olumlu katkılar sağlayacak olması,

- Orman terapisinin sağlık turizmi gelirlerine katkı sağlayacak olması,
- Yöresel ürünlerin sergilenebileceği ve satılabileceği bir alan oluşturularak bölge halkına maddi kazanç sağlayabilecek olması,
- Tabiat parkı çevresinde yeterli konaklama imkanlarının olmaması, çevre köylerde ev pansiyonculuğunun geliştirilmesine katkı sağlayacak olması,
- Tabiat parkına ulaşılabilirliğinin artırılmasının sağlanması ile ziyaretçi sayısının artması ve ekonomik getirinin yükselmesi,
- Tabiat parkı içerisindeki rekreasyonel faaliyetlerin etkin kullanımı sağlanarak yeni iş olanaklarına fırsat tanınması,
- Engelli ve yaşlılar için yeni projelerin oluşturulması ile tabiat parkının Türkiye’de ilk engelli ve yaşlı dostu tabiat parkı olmasının sağlanmasıdır.

Tehditler:

- Tabiat parkı içerisinde ziyaretçi yoğunluğunun gürültü/görüntü/su kirliliklerine yol açabilecek olması,
- Tabiat parkının çevresinde yer alan seralarda zaman zaman kullanılan tarımsal ilaçların yeraltı su kaynaklarının kirliliğine yol açabilecek olması,
- Tabiat parkının hemen yanına yapılacak olan çevreyolunun ileriki dönemlerde gürültü kirliliğine neden olabileceği,
- Tabiat parkının en önemli değeri olan şelalenin su kaynaklarının sürdürülebilirliği için kaçak sondajların önlenmesi, DSİ ile çalışmalar yürütülmesi vb. çalışmaların yapılmaması şelalenin görsel değerini kaybetmesine ve sucul ekosistemlerin yok olmasına neden olabileceği,
- Korumaya yönelik mevzuatların caydırıcı olmaması, yetersiz personel nedeniyle uygulamada sorun yaşanması vb. nedenlerle tabiat parkının doğal peyzaj değerlerinin ve ekosistemlerinin korunması ve sürdürülebilirliğinde sorunların olabileceğidir.

Son olarak da saha incelenmesi sonrasında tabiat parkının güneyinde yeni bir rekreasyon alanı ve orman terapisi yapılabilecek alternatif bir patika yolu belirlenmiştir. Belirlenen 2.8 km’lik alternatif patikaya ait harita Şekil 3.1’de yer almaktadır. Belirlenen alternatif patika yoluna ait görseller Görsel 3.1’de yer almaktadır.



Şekil 3.1 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı içerisinde belirlenen alternatif patika güzergahı.

Kaynak: Güzergah yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yeni belirlenen ve alternatif olarak önerilen bu patikanın rekreasyon alanı olarak düzenlenmesi ile mevcut günübirlik kullanım alanında yer alan patikadaki ziyaretçi yoğunluğunun hafifletilmesi, engelli ve yaşlılar için uygun bir parkurun oluşturulması ve meditasyon yapılabilecek bir alanın belirlenmesi planlanmaktadır.

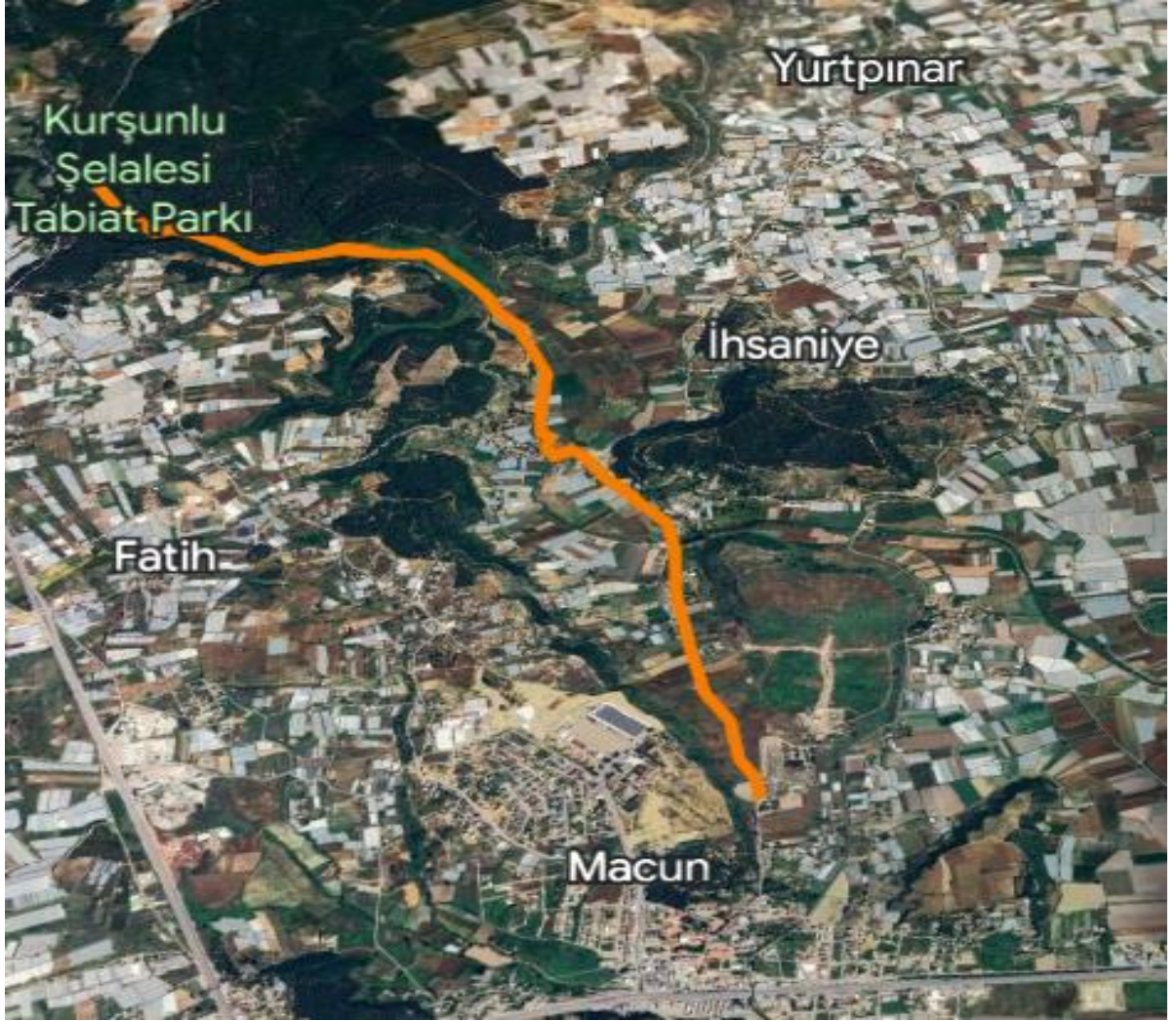


Görsel 3.1 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı İçerisinde Belirlenen Alternatif Patikaya Ait Görseller

Kaynak: Fotoğraflar yazar tarafından 25.05.2023 tarihinde çekilmiştir.

Ayrıca tarihi St. Paul yolu Perge antik kentinden başlayarak Isparta Yalvaç ilçesine kadar devam etmektedir. Bu tarihi yolun daha önceden tabiat parkının içinden geçtiğine dair harita EK 5’te, günümüzde kullanılan güzergahı ise EK 6 ve EK 7’de yer almaktadır. Yapılan saha incelemesinde Perge antik kenti ile Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı arasında alternatif ikinci bir patika belirlenmiştir. Belirlenen 9.5 km’lik ikinci alternatif patikaya ait harita Şekil 3.2’de

yer almaktadır. Bu belirlenen ikinci alternatif patika ile ziyaretçilerin tarihi St. Paul yolunu takip ederek antik Perge kentinden tabiat parkına, yine aynı şekilde tabiat parkından antik Perge kentine yürüyüş yaparak, doğa ve tarih arasında yaşayabilecekleri farklı bir deneyim sunulmaktadır.



Şekil 3.2 Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı ve Perge antik kenti arasında belirlenen alternatif patika güzergahı.

Kaynak: Güzergah yazar tarafından oluşturulmuştur.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Son yıllarda insanların çoğu açık hava rekreatif faaliyetlerine yönelmişler ve bu kapsamda daha çok milli parklar gibi korunan doğal alanları tercih etmektedirler. Korunan doğal alanlar, özellikle bölgesel koruma alanları, biyolojik çeşitliliğin, ekosistem hizmetlerinin ve rekreasyonun korunması için önemlidir. Özellikle pandemi döneminde doğanın tedavi edici özellikleri ön plana çıkmış ve korunan alanlar olarak ormanlar ve milli parklar önem kazanmıştır. Ülkemizde turizmin başkenti olan Antalya'nın Aksu ilçesinde yer alan Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı biyoçeşitliliği, doğası, manzarası, şelalesi, şehir merkezine yakınlığı gibi faktörler sebebiyle rekreasyonel değer olarak öne çıkan bir tabiat parkıdır.

Sonuç olarak bu çalışmada Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın rekreasyonel potansiyeli değerlendirilmiş, tabiat parkının orman terapisi açısından verimli kullanılmadığı sonucuna varılmış ve tabiat parkına yönelik aşağıda yer alan öneriler sunulmaktadır;

DKMP tarafından hazırlanan Uzun Devreli Gelişme Planı Analitik Etüt Raporunda, otoparkın yakınında kamp alanı için ayrılan alanın kamp alanı olarak kullanılmadığı, kamp alanı olarak kullanılabilmesi için alanın temizlenmesi gerektiği belirtilmektedir (DKMP, 2011: 172). Yapmış olduğumuz saha çalışmalarında kamp alanı için ayrılan alanın hala kullanılmadığı gözlemlenmiştir. Tabiat parkını ziyaret edenlerin yakın bir çevrede konaklayabilmesi için bir kamp alanının oluşturulması veya civar köylerde ev pansiyonculuğunun teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Simkin ve arkadaşları (2021: 22-23) onarıcı ormanın farklı niteliklerden oluştuğunu ve ormanın onarıcı olması için tüm niteliklerin karşılanması gerekmediğini ve katılımcıların patikalarda çok fazla insan bulunmasından dolayı rahatsız olduklarını, rekreasyon baskısının çok yüksek olmaması gerektiğini belirtmişlerdir. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nda yapmış olduğumuz çalışma sonucunda mevcut yürüyüş parkurlarının özellikle yaz dönemlerinde çok yoğun olduğu belirlenmiş olup, bu sonuca istinaden çalışmamızda orman terapisi için yeni bir parkur önerilmektedir.

Tabiat parkının içine girildiğinde piknik alanları, yeme-içme alanları ve seyir terasına kadar olan kısım hem engelli hem de yaşlı dostu bir alandır. Ancak kanyonun içine inmek ve oradaki patikalarda yürünmek istendiği takdirde merdivenli bir alan olması, merdivenlerin basamaklarının yer yer yüksek olması, patikaların yer yer çok dar olması ve alanın doğal yapısına uygun olarak yapılmış olan taşların kaygan olması sebebiyle engelliler, yaşlılar ve hatta bebekli anneler için uygun olmadığı gözlemlenmiştir. Orman turizmi alanlarının kullanımıyla ilgili sorunlar, engellilik türüne bağlı olmakla birlikte, tekerlekli sandalye

kullanıcıları için merdivenler (dik merdivenler, sahanlık olmaması ve tırabzan olmaması vb.) ve yoldaki engeller (kaygan, çakıllı ve kumlu yüzeyler; dar yollar veya geçitler; eksik veya yanlış bilgilendirme ve kalabalıklar) sorun olarak belirtilmektedir. Görme engelliler için ise yoldaki engeller ve zorluklar, kaygan yüzeyler, yetersiz aydınlatma ve kalabalık olarak belirtilirken, yaşlı insanlar için merdiven ve sahanlık eksikliği, kaygan yüzeyler ve kalabalıklar sorun olarak kabul edildiği belirtilmektedir (Wajchman-Świtalska vd., 2021: 11). Bu nedenlerle alan içerisinde yaşlı ve engellilere yönelik gerekli düzenlemelerin yapılması veya alternatif alanların belirlenmesi gerekmektedir.

Tabiat parkını ziyaret eden ziyaretçilerin alan hakkında bilgi sahibi olması ve oranın neden korunan alan olduğunu bilmesi için, tabiat parkına ait flora, fauna, kültürel miraslar, endemik bitkiler vb. içeren bir bilgilendirme broşürü veya bilgilendirme panolarına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bilgilendirme broşürlerinin görsel ve işitsel hazırlanması veya bir saha rehberi tarafından anlatılmasının herkesi kapsayacak şekilde olması için uygun olacağı düşünülmektedir.

Hem ziyaret edenler için hem de çevre halkının daha fazla bilinçlenmesi için Orman Bilgi ve Eğitim Merkezi, Uygulamalı Ahşap İşçiliği Kursları veya Orman Müzesinin kurulabileceği düşünülmektedir. Bölge halkının ekonomik olarak geliştirilebilmesi için yöresel ürünlerin, bitkisel ürünlerin veya ahşap ürünlerinin satışının yapılması gerektiği de düşünülmektedir. Ayrıca doğayı koruma bilincine sahip trekking grupları veya fotoğrafçılık grupları ile işbirliği yapılabileceği de düşünülmektedir.

Çocukların ve gençlerin orman ziyaretlerinin uzun vadeli ve sürdürülebilir olması için bir takım stratejik planlamaların yapılması gerekmekte olup, eğitim kurumlarının ihtiyaçları doğrultusunda Bakanlıklar düzeyinde işbirliğinin yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Oluşturulan rekreasyon ormanlarının, turistlerin yanı sıra bölge halkının sağlığını geliştirmek için de fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar orman terapisi ile birlikte tıbbi harcamaların ve diğer sağlık maliyetlerinin düşebileceğini ve toplumlar için büyük faydalar sağlayacağını belirtmektedir. Özellikle koruyucu hekimlik açısından büyük bir ilgi görmekte olan orman terapisi, kişilere sağlıklı bir yaşam tarzı kazandırmakla birlikte, aynı zamanda hastalara da tamamlayıcı tedaviler sunmaktadır. Orman terapisinin ülkemizde de tamamlayıcı sağlık uygulaması olarak kullanılması için gerekli düzenlemelerin yapılması önerilmektedir.

Orman havasındaki biyogenik uçucu organik bileşiklerin, bazıları anti-enflamatuar, antitümör, antidepresan, antimikrobiyal, antiviral ve sedatif ajanlar olarak işlev gördüğü belirtilmektedir. Sırbistan'da terpenler ile ilgili çalışma yapılan ormanda; antiviral, antitümör,

antimikrobiyal ve immünomodülatör ajanlar olarak tanımlanan α -cadinol ve spathulenol tespit edilmiştir (Zoric, vd., 2022: 1-2). Kurşunlu şelalesi Tabiat Parkı'nda da benzer bir çalışma yapılarak ormanda yer alan terpen çeşitlerinin tespit edilmesi önerilmektedir. Özellikle bağışıklık sistemini güçlendirmek için yaşlı ve risk gruplarına yönelik planlamaların yapılması gerektiğı de düşünülmektedir.

Bu çalışmaların daha sistemli bir şekilde yürütülebilmesi için tabiat parkının içerisine Terapi Deneyim Merkezi'nin kurulabileceğı tavsiye edilmektedir.

Kurşunlu şelalesi Tabiat Parkı'nın bizzat sahada incelenmesi ile yeni alternatif rekreasyonel alanlarının oluşturulması sonucunda orman terapisinin de yapılabilceğı kanısına varılmıştır. Ancak orman terapisinin yapılabilmesi için bazı multidisipliner ampirik çalışmaların yapılması gerektiğini ve bunların sonuçlarına göre ormanın terapi üssü olarak değerlendirilebileceğı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Akyol, A. ve Akbulut, E. (2017). Korunan alanların planlanması ve etkin yönetiminde ziyaretçi özellikleri ve algılarının önemi: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı örneği. *Türkiye Ormancılık Dergisi*, 18(3), 197-206.
- Albek, A. (1972). Perge Şehri Su Yolları. *Belleten*, 36(143), 289-292.
- Altunel, G. K. (2021) *Kültürel Rekreasyon Alanlarında Unutulmaz Ziyaretçi Deneyiminin Unsurları: İstanbul Tarihi Yarımada Örneği*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği A.B.D., İstanbul.
- Altuntaş, A. (2017). *Peyzaj kalite hedeflerinin yerel ölçekte belirlenmesi: Antalya Aksu örneği*. Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı A.B.D., Antalya.
- Alyan, E., Combe, T., Awang Rambli, D. R., Sulaiman, S., Merienne, F., ve Diyana, N. (2021). The influence of virtual forest walk on physiological and psychological responses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11420.
- Austin, D. R. (2015). Introduction and Overview (Edit) Austin, D. R., Crawford, M. E., McCormick, B. P., ve Puymbroeck, M. V. *Recreational therapy: an introduction* (No. Ed. 4). Sagamore Publishing LLC. Urbana, IL, USA.
- Austin, D. R. (2017). The Therapeutic Relationship (Edit) Austin ve McCormick. *Perspectives on recreational therapy*. Sagamore Publishing LLC. Urbana, IL, USA.
- Avcı, T. (2009). *Muğla İli Milli Eğitim Müdürlüğü'nde görev yapan öğretmenlerin serbest zaman alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon A.B.D., Muğla.
- Aydın, İ. (2020). *Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyum ilişkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Ankara.
- Bach Pagès, A., Peñuelas, J., Clarà, J., Llusà, J., Campillo i López, F., ve Maneja, R. (2020). How should forests be characterized in regard to human health? Evidence from existing literature. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 1027.
- Baker, S., Gilhen-Baker, M., ve Roviello, G. N. (2022). The Role of Nutrition and Forest-Bathing in the Physical Rehabilitation of Physically Inactive Patients. From the

- Molecular Aspects to New Nature-Inspired Techniques. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 793.
- Başoğlu, U. (2013). Relationships between participation in recreational activities and leadership behavior: a study on the secondary school students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(2), 100-106.
- Başoğlu, U. D. (2011). *İstanbul ili, Bahçelievler belediyesi sorumluluğundaki spor salonlarının rekreasyon sporları ve rekreasyon liderleri açısından geliştirilmesi ve faydalılık durumu*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., İstanbul.
- Benatuil, D. (2018). Recreation, Non-formal Education and Socialization as Factors Enhancing Well-Being. The Place of the Madrich in the Jewish Community. Lía Rodriguez de la Vega ve Walter N. Toscano (Edit) *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life*, 51-69.
- Bermejo-Martins, E., Pueyo-Garrigues, M., Casas, M., Bermejo-Orduna, R., ve Villarroja, A. (2022). A Forest Bathing Intervention in Adults with Intellectual Disabilities. A Feasibility Study Protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13589.
- Besser, L. (2021). Outdoor green space exposure and brain health measures related to Alzheimer's disease: a rapid review. *BMJ open*, 11(5), e043456.
- Bielinis, E., Janeczko, E., Takayama, N., Zawadzka, A., Słupska, A., Piętko, S., ... ve Bielinis, L. (2021). The effects of viewing a winter forest landscape with the ground and trees covered in snow on the psychological relaxation of young Finnish adults. A pilot study. *PLoS One*, 16(1), e0244799.
- Bikomeye, J. C., Balza, J. S., Kwarteng, J. L., Beyer, A. M., ve Beyer, K. M. (2022). The impact of greenspace or nature-based interventions on cardiovascular health or cancer-related outcomes. A systematic review of experimental studies. *Plos one*, 17(11), e0276517.
- Bor, M. Ö. (2018). *Terapatik rekreasyon faaliyetlerinin Down sendromlu çocukların sosyal gelişimine etkisi: Elazığ ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi A.B.D., Batman.
- Broadhurst, R. (2003). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge Taylor ve Francis e-Library.
- Cervinka, R., Schwab, M., ve Haluza, D. (2020). Investigating the qualities of a recreational forest: Findings from the cross-sectional hallerwald case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1676.

- Chae, Y., Lee, S., Jo, Y., Kang, S., Park, S., ve Kang, H. (2021). The effects of forest therapy on immune function. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8440.
- Chien, M. K. (2021). Key factors affecting recreation for elderly groups—A case study from southern Taiwan. *American Research Journal of Humanities Social Science*, 4(5), 15-23.
- Çağlayan, Ç. (2009). *Perge antik kentinde suyun kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arkeoloji A.B.D., İstanbul.
- Çamlıca, K., Gösterişli, B. (2021). Rekreatif Alışveriş ve Hediyelik Eşya. (Ed.) Birinci, M.C. ve Yayla, Ö., *Rekreasyon ve Turizm Araştırmaları*. s:207-152. Çizgi Kitabevi Yayınları, Konya.
- Çavuş, A. ve Aker, P. (2021). Turgut Özal Tabiat Parkı'nın rekreasyon potansiyelinin belirlenmesi. *Turizm Akademik Dergisi*, 8(1), 193-212.
- Çavuşoğlu, F. (2021). Kapalı Alanlarda Gerçekleştirilen Rekreasyonel Faaliyetler. (Edit) Gaberli, Ü. ve Yağmur, Y. *Açık ve Kapalı Alan Rekreasyonu*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Çelik, G. (2011). *Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Antalya Merkez Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği A.B.D., Antalya.
- Çetiner, H. (2019). Sağlık Rekreasyonu Kapsamında Terapötik Rekreasyon Uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6(4), 405-411.
- Çetinkaya, G. (2008). *Milli parkların bir rekreasyon alanı olarak düzenlenmesi ve yönetilmesi; bir model önerisi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği A.B.D., Antalya.
- Çoban, G. (2016). *Milli parklarda koruma-kullanma dengesinin sağlanması yönünde geliştirilen ziyaretçi yönetim araçlarının incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı A.B.D., Aydın.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Ankara.
- Dahlan, M. Z., Dewi, M. R., ve Putri, V. O. (2021, November). The challenges of forest bathing tourism in Indonesia: A case study in Sudaji Village, Bali. In *IOP Conference Series. Earth and Environmental Science* (Vol. 918, No. 1, p. 012012). IOP Publishing.

- Daşkiran, H. (2019). *Terapötik rekreasyon aktivitelerinin hafif zihinsel engelli bireylerin ruhsal uyumları üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi A.B.D., Konya.
- Dodds, R. ve Ramsay, G. (2017). Is economically incentivized participation creating a greater interest into environmental certification? A case study from Lake Simcoe, Canada. *Journal of outdoor recreation and tourism*, 20, 31-33.
- Dodev, Y., Zhiyanski, M., Glushkova, M., Borisova, B., Semerdzhieva, L., Ihtimanski, I., ... ve Shin, W. S. (2021). An integrated approach to assess the potential of forest areas for therapy services. *Land*, 10(12), 1354.
- Doğanay, H., ve Zaman, S. (2001). Kurşunlu ve Düden Çağlayanları. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 7(5), 1-33.
- Dolling, A., Nilsson, H., ve Lundell, Y. (2017). Stress recovery in forest or handicraft environments—An intervention study. *Urban forestry ve urban greening*, 27, 162-172.
- Dudek, T., Marć, M., ve Zabiegała, B. (2022). Chemical Composition of Atmospheric Air in Nemoral Scots Pine Forests and Submountainous Beech Forests. The Potential Region for the Introduction of Forest Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15838.
- Dudley, N., Shadie, P., ve Stolton, S. (2013). *Guidelines for applying protected area management categories including IUCN WCPA best practice guidance on recognising protected areas and assigning management categories and governance types*. Best Practice Protected Area Guidelines Series, (21). Gland, İsviçre.
- Durusoy, E., ve Mutuş, R. (2021). Yeşil egzersizin kronik ağrıya, fiziksel ve mental sağlığa etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 351-362.
- Edwards, A., ve Woods, V. (2018). Forest-based therapy: Research letter of a novel regime for improved respiratory health. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 17(1), 58.
- Emir, E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Trabzon.
- Er, H. (2021). *Madde Bağımlılarına Uygulanan Terapatik Rekreasyon Aktivitelerinin Yaşam Kalitesi ve Rekreasyon Fayda Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Düzce.
- Eren, C. (2021). *Şehir markalaşması bağlamında kentsel rekreasyon alanları ile şehir imajı ilişkisinin incelenmesine yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi A.B.D., Konya.

- Ergüven, M. H. (2019). Sağlıklı yaşamda doğal bir wellness trendi: orman banyosu. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 76, 65-73.
- Eroğlu, S. (2014). Milli Parklar Kanunu'nda Belirlenen Korunan Alan Metodolojisi. *Denetim*, (13), 85-90.
- Erol, E. (2014). Kamusal Alanlarda Rekreasyon. (Edit.) Ali Yaylı *Rekreasyona Giriş*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Falastein, P. (2006). *The Effects of a Therapeutic Recreation Intervention on the Self-Concept of People with Parkinson's Disease*. Yüksek Lisans Tezi. Manitoba Üniversitesi, Winnipeg, Kanada.
- Fossgard, K., ve Fredman, P. (2019). Dimensions in the nature-based tourism experiencescape: An explorative analysis. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 28, 100219.
- Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T., ve Oriyama, S. (2019). A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24, 1-11.
- Gassaway, J., Dijkers, M., Rider, C., Edens, K., Cahow, C., ve Joyce, J. (2011). Therapeutic recreation treatment time during inpatient rehabilitation. *The journal of spinal cord medicine*, 34(2), 176-185.
- Genoe, M. R., ve Johnstone, J. L. (2021). The impact of COVID-19 on therapeutic recreation practice in long-term care homes across Canada. *World Leisure Journal*, 63(3), 265-280.
- Genoe, M. R., Cripps, D., Park, K., Nelson, S., Ostryzniuk, L., ve Boser, D. (2021). Meanings of therapeutic recreation: Professionals' perspectives. *Leisure/Loisir*, 45(1), 35-51.
- Gobster, P. H., Kruger, L. E., Schultz, C. L., ve Henderson, J. R. (2023). Key Characteristics of Forest Therapy Trails. A Guided, Integrative Approach. *Forests*, 14(2), 186.
- Gök, S. (2020). *Giresun İli Eko-Rekreasyon ve Turizm Potansiyeli*. Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor A.B.D., Giresun.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar A.B.D., Denizli.
- Gül, T. (2014). Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım, (Edit.) Yaylı, A. *Rekreasyona Giriş*. s:1-62. Detay Yayıncılık, Ankara.

- Güleç, S. (1990). Ormaniçi rekreasyon potansiyelinin saptanması için geliştirilen bir değerlendirme yöntemi. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 40(2).
- Günçan, Ö. (2021). Sanal Rekreasyon Kavramının Özellik ve Temel Unsurlarını Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Tourism and Recreation*, 3(1), 66-76.
- Güneş, G. (2011). Korunan alanların yönetiminde yeni bir yaklaşım: katılımcı yönetim planları. *Ekonomi Bilimleri Dergisi*, 3(1), 47-57.
- Hansen, M. M., Jones, R., ve Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 851.
- Hong, J., Park, S., ve An, M. (2021). Are Forest healing programs useful in promoting children's emotional welfare? The Interpersonal relationships of children in foster care. *Urban Forestry ve Urban Greening*, 59, 127034.
- Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., ... ve Suzuki, S. (2017). Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): A systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine*, 17(1), 1-12.
- Ikei, H., Song, C., ve Miyazaki, Y. (2017). Physiological effects of touching wood. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 801.
- Jeon, J. Y., Kim, I. O., Yeon, P. S., ve Shin, W. S. (2021). The physio-psychological effect of forest therapy programs on juvenile probationers. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5467.
- Jia, B. B., Yang, Z. X., Mao, G. X., Lyu, Y. D., Wen, X. L., Xu, W. H., ... ve Wang, G. F. (2016). Health effect of forest bathing trip on elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Biomedical and Environmental Sciences*, 29(3), 212-218.
- Jo, S. H., Park, J. S., ve Yeon, P. S. (2021). The Effect of Forest Video Using Virtual Reality on the Stress Reduction of University Students Focused on C University in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12805.
- Johnson, C. D. (2000). Therapeutic recreation treats depression in the elderly. *Home Health Care Services Quarterly*, 18(2), 79-90.
- Kang, B., Kim, T., Kim, M. J., Lee, K. H., Choi, S., Lee, D. H., ... ve Park, S. B. (2015). Relief of chronic posterior neck pain depending on the type of forest therapy: comparison of the therapeutic effect of forest bathing alone versus forest bathing with exercise. *Annals of rehabilitation medicine*, 39(6), 957-963.

- Kang, H., ve Chae, Y. (2021). Effects of Integrated Indirect Forest Experience on Emotion, Fatigue, Stress, and Immune Function in Hemodialysis Patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1701.
- Kang, M. J., Kim, H. S., ve Kim, J. Y. (2022). Effects of Forest-Based Interventions on Mental Health: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4884.
- Karabulut, M. (2015). Sağlıklı Çocuklarda kalp hızı değişkenliği. *Fırat Medical Journal*, 20, 152-55.
- Karakan, H. İ. (2021). Hobilerin Rekreasyon Etkinliği Olarak Değerlendirilmesi. *Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 23-32.
- Karataş, E. Ö., ve Karataş, Ö. Yaşlılarda Terapötik Rekreasyon. 09 Nisan 2022, 103. 2. *Uluslararası Spor ve Sosyal Bilimlere Multidisipliner Yaklaşım Kongresi*. Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 04/2022 İstanbul.
- Kavanaugh, J., Hardison, M. E., Rogers, H. H., White, C., ve Gross, J. (2022). Assessing the Impact of a Shinrin-Yoku (Forest Bathing) Intervention on Physician/Healthcare Professional Burnout: A Randomized, Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14505.
- Kaya, A., Harmandar Demirel, D., ve Demirel, M. (2021). Ciddi serbest zaman ve rekreasyon uzmanlığı arasındaki ilişkinin kavramsal açıdan incelenmesi. (Edit) Kaya, A. ve Uslu, S. *Akademik Serbest Zaman ve Rekreasyon Araştırmaları*. s:4-22. NEÜ Yayınları, Konya.
- Kaya, B., ve Koçyiğit, M. (2021). Rekreasyon Pazarlaması ve Şehir Markalaşması İlişkisinin İncelenmesi. (Edit.) Kaya, A. ve Uslu, S. *Akademik Serbest Zaman ve Rekreasyon Araştırmaları*: 86. NEÜ Yayınları, Konya.
- Kibrit, U. (2019). *Doğa Temelli Turizm Faaliyetlerine Katılan Turistlerin Seyahat Motivasyonlarına Yönelik Bir Araştırma: Kaz Dağları Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği A.B.D., Batman.
- Kim, H., Kim, J., Ju, H. J., Jang, B. J., Wang, T. K., ve Kim, Y. I. (2020). Effect of forest therapy for menopausal women with insomnia. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6548.
- Kim, J. G., ve Shin, W. S. (2021). Forest therapy alone or with a guide: is there a difference between self-guided forest therapy and guided forest therapy programs?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6957.

- Kim, S. Y., ve Choi, J. (2021). Effects of Korean forest healing programs on stress in adults. a systematic review and meta-analysis. *Forest Science and Technology*, 17(4), 206-213.
- Kim, J. G., Jeon, J., ve Shin, W. S. (2021a). The influence of forest activities in a university campus forest on student's psychological effects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2457.
- Kim, E., Park, S., Kim, S., Choi, Y., Cho, J., Cho, S. I., ... ve Kim, G. (2021b). Can different forest structures lead to different levels of therapeutic effects? A systematic review and meta-analysis. *In Healthcare*, 9(11), 1427.
- King, G., Curran, C. J., ve McPherson, A. (2013). A four-part ecological model of community-focused therapeutic recreation and life skills services for children and youth with disabilities. *Child: care, health and development*, 39(3), 325-336.
- Koç, Y., ve Soykan, A. (2020). Dünya'da ve Türkiye'de doğa korumanın kuramsal temelleri. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 86-99.
- Koprowicz, A., Korzeniewicz, R., Pusz, W., ve Baranowska, M. (2022). Sociodemographic determinants of poles' attitudes towards the forest during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1537.
- Kotera, Y., ve Rhodes, C. (2020). Commentary: Suggesting Shinrin-yoku (forest bathing) for treating addiction. *Addictive Behaviors*, 111, 106556.
- Kreft, S., ve Güngöroğlu, C. (2018). "Natura 2000'e Genel Bir Bakış". (Ed.). Güngöroğlu, C. *Türkiye Ormanlarında AB Natura 2000 Konseptinin Uygulanabilirliği*. Türkiye Ormancılar Derneği. Ankara.
- Kurdoğlu, O. (2007). Dünyada doğayı koruma hareketinin tarihsel gelişimi ve güncel boyutu. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 59-76
- Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı 1/ 25 000 Ölçekli Uzun Devreli Gelişme Planı Analitik Etüt Raporu (2011). Orman ve Su İşleri Bakanlığı, Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü, Antalya.
- Kurumlu, Y. (2014). *Ankara İli 11. Sınıf Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman ve Sportif Açından Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Bilimleri A.B.D., Ankara.
- Kuvan, Y. (1991). Avrupa topluluğu tarafından yapılan korunan alan sınıflandırması ve ülkemizdeki korunan alanların bir değerlendirilmesi. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 41(3-4), 121-128.

- Kül Avan, S. (2021). *Rekreasyonel Hizmet Kalitesi ve Davranışsal Niyet Arasındaki İlişkide Heyecan Arama Davranışının Düzenleyicilik Rolü: Sıcak Hava Balonu Örneği*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi A.B.D., Ankara.
- Lee, J. Y., ve Lee, D. C. (2014). Cardiac and pulmonary benefits of forest walking versus city walking in elderly women: A randomised, controlled, open-label trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 6(1), 5-11.
- Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B. J., Li, Q., Song, C., ... ve Miyazaki, Y. (2014). Influence of forest therapy on cardiovascular relaxation in young adults. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2014.
- Lee, I., Choi, H., Bang, K. S., Kim, S., Song, M., ve Lee, B. (2017). Effects of forest therapy on depressive symptoms among adults. A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 321.
- Lee, D. G., Lee, M. M., Jeong, Y. M., Kim, J. G., Yoon, Y. K., ve Shin, W. S. (2021). Influence of forest visitors' perceived restorativeness on social-psychological stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6328.
- Lee, D. G., Kim, J. G., Park, B. J., ve Shin, W. S. (2022). Effect of forest users' stress on perceived restorativeness, forest recreation motivation, and mental well-being during COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6675.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental health and preventive medicine*, 15, 9-17.
- Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: The art and science of forest bathing*. Penguin Random House UK. 1. Baskı.
- Li, Q. (2019). *Into the forest: How trees can help you find health and happiness*. Penguin Random House UK. 1. Baskı.
- Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention -the Establishment of "Forest Medicine"- . *Environmental Health and Preventive Medicine*, 27, 43-43.
- Li, C. L., ve Wang, C. Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: recreation benefits and quality of life perspectives. *Sports & Exercise Research*, 14(4), 407-418.

- Li, H., Xu, M., Li, J., Li, Z., Wang, Z., Zhuang, W., ve Li, C. (2022a). Spatial Distribution Characteristics of Japan's Forest Therapy Bases and Their Influencing Factors. *Sustainability*, 14(22), 15156.
- Li, Q., Ochiai, H., Ochiai, T., Takayama, N., Kumeda, S., Miura, T., ... ve Imai, M. (2022b). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on serotonin in serum, depressive symptoms and subjective sleep quality in middle-aged males. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 27, 44-44.
- Lim, Y. S., Kim, J., Khil, T., Yi, J., ve Kim, D. J. (2021). Effects of the forest healing program on depression, cognition, and the autonomic nervous system in the elderly with cognitive decline. *Journal of People, Plants, and Environment*, 24(1), 107-117.
- Litchke, L. G., Quinn, B., Turner, K., ve Trapp, K. (2022). Therapeutic Recreation Activities Combined with a 12-Step Faith-Based Program for Adults Experiencing Addiction, Mental Health, and Homelessness. A Case Study. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 40(2), 217-228.
- Liu, P., Liu, M., Xia, T., Wang, Y., ve Guo, P. (2021a). The relationship between landscape metrics and facial expressions in 18 urban forest parks of Northern China. *Forests*, 12(12), 1619.
- Liu, Q., Wang, X., Liu, J., Zhang, G., An, C., Liu, Y., ... ve Zhang, H. (2021b). The relationship between the restorative perception of the environment and the physiological and psychological effects of different types of forests on university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12224.
- López-Pousa, S., Bassets Pagès, G., Monserrat-Vila, S., de Gracia Blanco, M., Hidalgo Colomé, J., ve Garre-Olmo, J. (2015). *Sense of well-being in patients with fibromyalgia: Aerobic exercise program in a mature forest—A pilot study*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.
- Lück, M., ve Aquino, R. S. (2021). Domestic Nature-Based Tourism and Wellbeing: A Roadmap for the New Normal?. In *Tourist Health, Safety and Wellbeing in the New Normal* (pp. 269-292). Singapore: Springer Singapore.
- Macháčková, K., Dudík, R., Zelený, J., Kolářová, D., Vinš, Z., ve Riedl, M. (2021). Forest manners exchange: Forest as a place to remedy risky behaviour of adolescents. Mixed methods approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5725.

- Mao, G. X., Cao, Y. B., Lan, X. G., He, Z. H., Chen, Z. M., Wang, Y. Z., ... ve Yan, J. (2012). Therapeutic effect of forest bathing on human hypertension in the elderly. *Journal of cardiology*, 60(6), 495-502.
- Mao, G. X., Cao, Y. B., Yan, Y. A. N. G., Chen, Z. M., Dong, J. H., Chen, S. S., ... ve Wang, G. F. (2018). Additive benefits of twice forest bathing trips in elderly patients with chronic heart failure. *Biomedical and environmental sciences*, 31(2), 159-162.
- Margaryan, L. (2017). *Commercialization of Nature Through Tourism*. Doktora Tezi. Mid Sweden University, Sundsvall, İsveç.
- McEwan, K., Collett, H., Nairn, J., Bird, J., Faghy, M. A., Pfeifer, E., ... ve Bond, A. (2022a). The Feasibility and Impact of Practising Online Forest Bathing to Improve Anxiety, Rumination, Social Connection and Long-COVID Symptoms. A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14905.
- McEwan, K., Potter, V., Kotera, Y., Jackson, J. E., ve Greaves, S. (2022b). ‘This Is What the Colour Green Smells Like!’: Urban Forest Bathing Improved Adolescent Nature Connection and Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15594.
- McLean, D. D., ve Hurd, A. R. (2015). *Recreation and leisure in modern society*. Burlington, MA: Jones And Bartlett Learning. 346.
- Meneguzzo, F., Albanese, L., Antonelli, M., Baraldi, R., Becheri, F. R., Centritto, F., ... ve Neri, L. (2021). Short-term effects of forest therapy on mood states. a pilot study. *International Journal of Environmental research and public health*, 18(18), 9509.
- Middleton, R., Moxham, L., ve Parrish, D. (2018). Motivation to engage in therapeutic recreation programmes for older people with diabetes. *World Leisure Journal*, 60(2), 94-110.
- Morita, E., Nagano, J., Yamamoto, H., Murakawa, I., Aikawa, M., ve Shirakawa, T. (2009). Two thirds of forest walkers with Japanese cedar pollinosis visit forests even during the pollen season. *Allergology International*, 58(3), 383-388.
- Mostajeran, F., Krzikawski, J., Steinicke, F., ve Kühn, S. (2021). Effects of exposure to immersive videos and photo slideshows of forest and urban environments. *Scientific Reports*, 11(1), 3994.

- Murphy, J. (2005). *Power and interests at work: a study of therapeutic recreation program planning in residential care*. Doktora Tezi. University of British Columbia, Vancouver, Kanada.
- Nastran, M. (2020). Visiting the forest with kindergarten children: Forest suitability. *Forests*, 11(6), 696.
- Nelson, G. M., ve Rich, K. A. (2022). Community context and therapeutic recreation programming in rural long-term care: a socio-ecological examination. *Leisure/Loisir*, 46(1), 97-122.
- Niedzwiecki, D. W. (2005). *Exploring the role of therapeutic recreational service professionals in palliative and hospice care*. Doktora Tezi. University of Connecticut, Connecticut, Storrs, ABD.
- Ohe, Y., Ikei, H., Song, C., ve Miyazaki, Y. (2017). Evaluating the relaxation effects of emerging forest-therapy tourism: A multidisciplinary approach. *Tourism Management*, 62, 322-334.
- Onat, G. (2021). Rekreasyon Faaliyetleri Bağlamında Gastronomik Etkinliklerin Değerlendirilmesi. (Edit.) Birinci, M.C. ve Yayla, Ö., *Rekreasyon ve Turizm Araştırmaları*: 281-299. Çizgi Kitabevi Yayınları, Konya.
- Oomen-Welke, K., Schlachter, E., Hilbich, T., Naumann, J., Müller, A., Hinterberger, T., ve Huber, R. (2022). Spending Time in the Forest or the Field: Investigations on Stress Perception and Psychological Well-Being—A Randomized Cross-Over Trial in Highly Sensitive Persons. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15322.
- Page, J., ve Townsend, J. (2018). The role of recreation and recreational therapists in developing a recovery-oriented identity for people with substance use disorders. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 36(2), 238-254.
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., ve Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 15, 18-26.
- Park, B. J., Shin, C. S., Shin, W. S., Chung, C. Y., Lee, S. H., Kim, D. J., ... ve Park, C. E. (2020). Effects of forest therapy on health promotion among middle-aged women: Focusing on physiological indicators. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4348.

- Park, S., Kim, S., Kim, G., Choi, Y., Kim, E., ve Paek, D. (2021a). Evidence-based status of forest healing program in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10368.
- Park, S., Choi, Y., Kim, G., Kim, E., Kim, S., ve Paek, D. (2021b). Physiological and Psychological Assessments for the Establishment of Evidence-Based Forest Healing Programs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9283.
- Park, K. J., Shin, C. S., ve Kim, D. (2021c). Interpretation of the forest therapy process and effect verification through keyword analysis of literature on forest therapy. *Journal of Korean Society of Forest Science*, 110(1), 82-90.
- Park, B. J., Shin, W. S., Shin, C. S., Yeon, P. S., Chung, C. Y., Lee, S. H., ... ve Park, C. E. (2022a). Effects of Forest Therapy on Psychological Improvement in Middle-aged Women in Korea. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(5), 492-497.
- Park, S., Kim, E., Kim, G., Kim, S., Choi, Y., ve Paek, D. (2022b). What activities in forests are beneficial for human health? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2692.
- Parviainen, J., ve Frank, G. (2003). Protected forests in Europe approaches-harmonising the definitions for international comparison and forest policy making. *Journal of environmental management*, 67(1), 27-36.
- Pegg, S., ve Moxham, L. (2000). Getting it right: appropriate therapeutic recreation programs for community based consumers of mental health services. *Contemporary nurse*, 9(3-4), 295-302.
- Peterfalvi, A., Meggyes, M., Makszin, L., Farkas, N., Miko, E., Miseta, A., ve Szereday, L. (2021). Forest bathing always makes sense: Blood pressure-lowering and immune system-balancing effects in late spring and winter in Central Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2067
- Polat, S., ve Polat, S. A. (2016). Rekreasyonel Tabiat Parklarının Korunan Alanlar Kapsamında İncelenmesi: Mersin ili örneği. *Social Sciences*, 11(2), 85-115.
- Porcherie, M., Linn, N., Le Gall, A. R., Thomas, M. F., Faure, E., Rican, S., ... ve Regnaud, J. P. (2021). Relationship between urban green spaces and cancer: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1751.
- Rathmann, J., Beck, C., Flutura, S., Seiderer, A., Aslan, I., ve André, E. (2020). Towards quantifying forest recreation: Exploring outdoor thermal physiology and human well-

- being along exemplary pathways in a central European urban forest (Augsburg, SE-Germany). *Urban Forestry ve Urban Greening*, 49, 126622.
- Robinson, J. M., Brindley, P., Cameron, R., MacCarthy, D., ve Jorgensen, A. (2021). Nature's role in supporting health during the COVID-19 pandemic: A geospatial and socioecological study. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2227.
- Ross, A. M., ve Jones, R. J. F. (2022). Simulated forest immersion therapy: methods development. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5373.
- Roviello, V., Gilhen-Baker, M., Vicidomini, C., ve Roviello, G. N. (2021). Forest-bathing and physical activity as weapons against COVID-19: A review. *Environmental chemistry letters*, 1-10.
- Qiu, Q., Yang, L., He, M., Gao, W., Mar, H., Li, J., ve Wang, G. (2023). The Effects of Forest Therapy on the Blood Pressure and Salivary Cortisol Levels of Urban Residents. A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 458.
- Satılmış, S. E. (2022). *Yaşlılarda Terapatik Rekreasyon Uygulamaları. Spor Bilimleri Araştırmaları*. (Edit.) Güvendi, B. ve Keskin, B. Akademisyen Kitabevi. Ankara.
- Schirpke, U., Scolozzi, R., Da Re, R., Masiero, M., Pellegrino, D., ve Marino, D. (2018). Recreational ecosystem services in protected areas. A survey of visitors to Natura 2000 sites in Italy. *Journal of outdoor recreation and tourism*, 21, 39-50.
- Seyhan, S. ve Demirel, Ö. (2021). Almanya ve İngiltere Örneklerinde Korunan Alan Politikaları ve Planlaması ile Orman Rekreasyon Alanlarının Yasal Statüleri ve Mevzuatları. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4 (1), 82-98.
- Simkin, J., Ojala, A., ve Tyrväinen, L. (2021). The perceived restorativeness of differently managed forests and its association with forest qualities and individual variables. A field experiment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 422.
- Song, C., Ikei, H., ve Miyazaki, Y. (2016). Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan. *International journal of environmental research and public health*, 13(8), 781.
- Song, C., Ikei, H., ve Miyazaki, Y. (2017). Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers. *Urban Forestry ve Urban Greening*, 27, 246-252.

- Song, C., Ikei, H., ve Miyazaki, Y. (2018a). Physiological effects of visual stimulation with forest imagery. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 213.
- Song, C., Ikei, H., Park, B. J., Lee, J., Kagawa, T., ve Miyazaki, Y. (2018b). Psychological benefits of walking through forest areas. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2804.
- Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., ve Miyazaki, Y. (2019). Effects of walking in a forest on young women. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 229.
- Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A., ... ve Dolling, A. (2015). "Nature's effect on my mind"–Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban Forestry ve Urban Greening*, 14(3), 607-614.
- Stier-Jarmer, M., Throner, V., Kirschneck, M., Immich, G., Frisch, D., ve Schuh, A. (2021). The psychological and physical effects of forests on human health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1770.
- Sullivan, T. L., ve Sharpe, D. (2006). Special care aides' attitudes toward therapeutic recreation for the elderly in long-term care. *Activities, Adaptation ve Aging*, 30(2), 19-35.
- Sullivan, A. M. (2015). Credentialing of therapeutic recreation in Newfoundland and Labrador, Canada. *World Leisure Journal*, 57(1), 25-33.
- Sung, J., Woo, J. M., Kim, W., Lim, S. K., ve Chung, E. J. (2012). The effect of cognitive behavior therapy-based "forest therapy" program on blood pressure, salivary cortisol level, and quality of life in elderly hypertensive patients. *Clinical and Experimental Hypertension*, 34(1), 1-7.
- Şenel, E. (2021). Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm. (Edit) Dalkılıç, M. *INSAC Advances in Social and Education Sciences*, 91. Duvar Kitabevi, İzmir.
- Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B. J., ... ve Kagawa, T. (2014). Emotional, restorative and vitalizing effects of forest and urban environments at four sites in Japan. *International journal of environmental research and public health*, 11(7), 7207-7230.
- Takayama, N., Fujiwara, A., Saito, H., ve Horiuchi, M. (2017). Management effectiveness of a secondary coniferous forest for landscape appreciation and psychological restoration. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 800.

- Takayama, N., Morikawa, T., ve Bielinis, E. (2019). Relation between psychological restorativeness and lifestyle, quality of life, resilience, and stress-coping in forest settings. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1456.
- Tanır, Z. (2009). *İstanbul ili ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerinin dağılımı ve değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi A.B.D., İstanbul.
- Thomas, L. (2006). *IUCN koruma alanı uygulaması Yönetim Kategorileri Sistemi*. T.C. Çevre ve Orman Bakanlığı, Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü, Biyolojik Çeşitlilik ve Doğal Kaynaklar Yönetimi Projesi. Türkiye Korunan Alanlar Yönetim Planlaması Rehberi. Ankara.
- Torkildsen, G. (2006). *Leisure and recreation management*. Fifth edition Routledge Taylor ve Francis e-Library.
- Tribe, J. (2011). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Fourth Edition Published by Elsevier Ltd.
- Tsao, T. M., Hwang, J. S., Lin, S. T., Wu, C., Tsai, M. J., ve Su, T. C. (2022). Forest bathing is better than walking in urban park: Comparison of cardiac and vascular function between urban and forest parks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3451.
- Tsunetsugu, Y., Park, B. J., Ishii, H., Hirano, H., Kagawa, T., ve Miyazaki, Y. (2007). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) in an old-growth broadleaf forest in Yamagata Prefecture, Japan. *Journal of physiological anthropology*, 26(2), 135-142.
- Tsunetsugu, Y., Park, B. J., Lee, J., Kagawa, T., ve Miyazaki, Y. (2011). Psychological relaxation effect of forest therapy: results of field experiments in 19 forests in Japan involving 228 participants. *Nihon eiseigaku zasshi. Japanese journal of hygiene*, 66(4), 670-676.
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E., ve Sarıkabak, M. (2013). Konaklama İşletmesi Yöneticilerinin Rekreasyon Algı ve Tutumlarının Değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Bölgesi Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 8(8).
- Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon yönetimine yönelik üniversite düzeyinde bir müfredat geliştirme önerisi. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19(12), 93-103.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.

- Uçar, S., ve Kokulu, N. (2018). Antalya bölgesinde yeni tasarlanacak binalarda güneş panellerinin kullanım potansiyelinin incelenmesi. *Ulusal Yapı Kongresi ve Sergisi*, 377-386.
- Uzun Dönmez, M. (2019). *Otizmlı Çocukların Yaşam Kalitesinde Hippoterapinin Etkisinin İncelenmesi: Terapötik Rekreasyon Uygulaması*. Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Çorum.
- Ünal, O., ve Gökoğlu, M. (2022). Antalya'nın merkez ilçelerindeki antropolojik baskı altındaki alanların tespiti ve temel floristik özellikleri. *Biyolojik Çeşitlilik ve Koruma*, 15(2), 225-236.
- Üstün, Ü. D., ve Kalkavan, A. (2013). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Wang, X., Shi, Y., Zhang, B., ve Chiang, Y. (2019). The influence of forest resting environments on stress using virtual reality. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3263.
- Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., ve Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): A systematic review. *Environmental health and preventive medicine*, 24(1), 1-21.
- Weng, P. Y., ve Chiang, Y. C. (2014). Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 46(2), 203-217.
- Wu, L., Dong, Q., Luo, S., Li, Y., Liu, Y., Li, J., ... ve Chen, Q. (2022). An empirical study of the restoration potential of urban deciduous forest space to youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3453.
- Yau, K. K. Y., ve Loke, A. Y. (2020). Effects of forest bathing on pre-hypertensive and hypertensive adults: a review of the literature. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 25(1), 1-17.
- Yeagera, R. A., Smitha, T. R., ve Bhatnagara, A. (2020). Green environments and cardiovascular health. *Trends Cardiovasc Med*, 30(4), 241-246.
- Yeon, P. S., Jeon, J. Y., Jung, M. S., Min, G. M., Kim, G. Y., Han, K. M., ... ve Shin, W. S. (2021). Effect of forest therapy on depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12685.

- Yeon, P. S., Kim, I. O., Kang, S. N., Lee, N. E., Kim, G. Y., Min, G. M., ... ve Shin, W. S. (2023). Effects of urban forest therapy program on depression patients. *International journal of environmental research and public health*, 20(1), 507.
- Yeşil, M. (2016). Doğa koruma yaklaşımlarındaki değişimlerin dünyada ve Türkiye'deki tarihsel süreci. *Türk Tarım-Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 4(10), 867-876.
- Yılgin, A. (2021). *Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engellerinin ve Motivasyonun Yaşam Becerisine Olan Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., İstanbul.
- Yılmaz, F. K. (2008). Antalya'nın günlük yağış özellikleri ve şiddetli yağışların doğal afetler üzerine etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 20.
- Yi, J., Kim, S. G., Khil, T., Shin, M., You, J. H., Jeon, S., ... ve Kim, J. U. (2021). Psycho-electrophysiological benefits of forest therapies focused on qigong and walking with elderly individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3004.
- Yi, Y., Seo, E., ve An, J. (2022). Does Forest Therapy Have Physio-Psychological Benefits? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10512.
- Young, M. E. M. (2013). *Stress management through therapeutic recreation in the Botswana Defence Force*. Doctoral dissertation, University of Pretoria. Pretoria, Güney Afrika Cumhuriyeti.
- Young, M.E.M., Titus, S. ve Rampou, M.T.T. (2015). A systematic review on the effects of therapeutic recreation programmes on youth at risk. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, March (Supplement), 165-174.
- Yu, C. P., Lin, C. M., Tsai, M. J., Tsai, Y. C., ve Chen, C. Y. (2017). Effects of short forest bathing program on autonomic nervous system activity and mood states in middle-aged and elderly individuals. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 897.
- Yu, C. P., Chen, H. T., Chao, P. H., Yin, J., ve Tsai, M. J. (2021). The role of social context in physiological and psychological restoration in a forest: Case study of a guided forest therapy program in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10076.
- Zabini, F., Albanese, L., Becheri, F. R., Gavazzi, G., Giganti, F., Giovanelli, F., ... ve Viggiano, M. P. (2020). Comparative study of the restorative effects of forest and urban videos

- during COVID-19 lockdown: Intrinsic and benchmark values. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8011.
- Zhang, T., Deng, S., Ma, Q., ve Sasaki, K. (2015). Evaluations of landscape locations along trails based on walking experiences and distances traveled in the Akasawa Forest Therapy Base, Central Japan. *Forests*, 6(8), 2853-2878.
- Zhang, T., Zhang, W., Meng, H., ve Zhang, Z. (2019). Analyzing visitors' preferences and evaluation of satisfaction based on different attributes, with forest trails in the Akasawa National Recreational Forest, Central Japan. *Forests*, 10(5), 431.
- Zhang, T., Deng, S. Q., Gao, Y., Zhang, Z., Meng, H., ve Zhang, W. K. (2020a). Visitors' satisfaction and evaluation to walk on the trails of forest: evidence from the national forest of Akasawa, Japan. In IOP Conference Series. *Earth and Environmental Science*, 594(1), 012004. IOP Publishing.
- Zhang, Z., Wang, P., Gao, Y., ve Ye, B. (2020b). Current development status of forest therapy in China. *Healthcare*, 8 (1), 61.
- Zhang, Z. ve Ye, B. (2022). Forest therapy in Germany, Japan, and China: Proposal, development status, and future prospects. *Forests*, 13(8), 1289.
- Zhu, Z., Zhao, X., OuYang, Q., Wang, Y., Xiong, Y., Cong, S., ... ve Cheng, M. (2021). Waterfall forest environment regulates chronic stress via the NOX4/ROS/NF- κ B signaling pathway. *Frontiers in neurology*, 12, 619728.
- Zildzic, M., Salihefendic, D., ve Masic, I. (2021). Non-pharmacological measures in the prevention and treatment of COVID-19 infection. *Medical archives*, 75(4), 307.
- Zorić, M., Farkić, J., Kebert, M., Mladenović, E., Karaklić, D., Isailović, G., ve Orlović, S. (2022). Developing forest therapy programmes based on the health benefits of terpenes in dominant tree species in Tara National Park (Serbia). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5504.

İnternet Kaynakları

- <https://bolge6.tarimorman.gov.tr/> Erişim Tarihi: 15.03.2023
- <https://bolge9.tarimorman.gov.tr/Menu/83/Yozgat-Yozgat-Camligi-Milli-Parki> Erişim Tarihi: 21.03.2023
- <https://canadian-tr.org/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
- https://environment.ec.europa.eu/topics/nature-and-biodiversity_en Erişim Tarihi: 28.05.2023
- <https://go-centraljapan.jp/route/mountain/en/17.html> Erişim Tarihi: 10.03.2023
- <https://isparta.ktb.gov.tr/TR-103632/kizildag-milli-parki.html> Erişim Tarihi: 21.03.2023

<https://japanjourneys.jp/tag/national-forest/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://kiso-hinoki.jp/en/01akasawa.html> Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://parks.canada.ca/pn-np/nb/fundy> Erişim Tarihi: 20.03.2023
<https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%96l%C3%BCdeniz-K%C4%B1drak_Tabiata_Park%C4%B1 Erişim Tarihi: 21.03.2023
<https://uk.trip.com/travel-guide/agematsu/akasawa-natural-recreational-forest-23488308/travel-image-515469796/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://universe-mindfulness.com/2018/11/13/akasawa-forest/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://worldnationalparks.com/> Erişim Tarihi: 28.05.2023
<http://www.antalyaaksu.gov.tr/> Erişim Tarihi: 15.03.2023
<https://www.antalyaulasim.com.tr/> Erişim Tarihi: 15.05.2023
<https://www.atra-online.com/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://www.fo-society.jp/en/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://www.fowi.or.kr/user/eng/lawHistory.do> Erişim Tarihi: 01.06.2023
https://www.go-nagano.net/en/topics_detail6/id=12315 Erişim Tarihi: 10.03.2023
<http://www.isparta.gov.tr/kizildag-milli-parki> Erişim Tarihi: 21.03.2023
<https://www.iucn.org/> Erişim Tarihi: 28.05.2023
<https://www.japan.travel/en/japans-local-treasures/akasawa-natural-recreation-forest/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://www.kulturportali.gov.tr/> Erişim Tarihi: 15.03.2023
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/yoizat/gezilecekyer/camlık-milli-parki> Erişim Tarihi: 21.03.2023
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/isparta/gezilecekyer/kizildag-milli-parki> Erişim Tarihi: 21.03.2023
<https://www.mgm.gov.tr/veridegerlendirme/il-ve-ilceler-istatistik.aspx?k=H&m=ANTALYA> Erişim Tarihi: 15.06.2023
<https://www.natureandforesttherapy.earth/> Erişim Tarihi: 01.06.2023
<https://www.nctrc.org/> Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://www.nps.gov/yell/index.htm> Erişim Tarihi: 20.03.2023
https://www.parks.swiss/en/the_swiss_parks/ Erişim Tarihi: 28.05.2023
https://www.rinya.maff.go.jp/e/national_forest/recreation_forest/akasawa.html Erişim Tarihi: 10.03.2023
<https://www.sverigesnationalparker.se/en/> Erişim Tarihi: 28.05.2023

<https://www.tnp.si/en/home-2/> Erişim Tarihi: 20.03.2023

<https://www.waldbaden.com/wissen-und-tipps/orte-und-besondere-w%C3%A4lder/akasawa-wald/> Erişim Tarihi: 10.03.2023

<http://www.yozgat.gov.tr/camlik-milli-parki> Erişim Tarihi: 21.03.2023



EK 1: Tarım ve Orman Bakanlığı DKMP Genel Müdürlüğü Araştırma İzin Belgesi



T.C.
TARIM VE ORMAN BAKANLIĞI
Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü

GIDANI KORU
SOFRANA SAĞLIK

Sayı : E-21264211-288.04-3761356

22.12.2021

Konu : Araştırma İzinleri (Aysun YALVAÇ)

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Aysun YALVAÇ tarafından yürütüleceği ifade edilen **"Antalya Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkının Orman Terapisine Uygunluğunun Değerlendirilmesi" Yüksek Lisans Tezi** başlıklı proje kapsamında yürütülecek olan arazi çalışmaları ile ilgili Bilimsel Araştırma İzin Başvurusu Genel Müdürlüğümüz yetki ve sorumlulukları çerçevesinde incelenmiş olup, buna göre;

- Çalışmaların sahada bulunan flora, fauna, doğal ve kültürel değerlerin yanı sıra ekosistem bütünlüğüne de zarar vermeyecek şekilde yapılması,
- Söz konusu alanların özelliklerinin kaybolmamasına özen gösterilerek yaban hayatının tahrip edilmemesi,
- Arazi çalışmalarının yapılacağı yerin il merkezlerinde Valiliğe, ilçelerde ise Kaymakamlığa bilgi verilmesi,
- Arazide yapılacak her türlü çalışma ile ilgili arazi çalışmalarından en az bir (1) gün önce Bakanlığımız Doğa Koruma ve Milli Parklar 6. Bölge Müdürlüğüne bağlı Antalya Şube Müdürlüğüne ve genel kolluk kuvvetlerine bilgi verilmesi,
- Söz konusu çalışmaların 2873 sayılı Milli Parklar Kanunu kapsamındaki korunan alan sınırları dahilinde kalması nedeniyle çalışmanın süreç ve sonucu hakkında mutlak suretle Antalya Şube Müdürlüğüne bilgi verilmesi ve Bakanlığımız Doğa Koruma ve Milli Parklar 6. Bölge Müdürlüğümüzden veya Antalya Şube Müdürlüğümüzden bir teknik personel eşliğinde araziye çıkılmasının sağlanması,
- Araştırma sırasında elde edilen fotoğraf, video vb. dijital verinin kurumumuzun ayrı bir izni olmaksızın medya vb. organlarda yayımlanmaması, bilimsel maksatlar haricinde yayın yapılmaması
- Çalışmalar kapsamında doğadan örnek toplanmaması ve Rapor Genel Tanım Bilgilerinde belirtilenlerin dışına çıkılmaması,
- Araştırma ara ve sonuç raporlarının basılı ve dijital ortamda birer kopyasının Genel Müdürlüğümüze gönderilmesi,

şartıyla bahse konu çalışmaların yapılması Genel Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Hasan KANCA
Bakan a.
Genel Müdür Yardımcısı

EK 2: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Görüşme Formu Örneği

Antalya Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın Orman Terapisine Uygunluğunun Değerlendirilmesi

Görüşmecisi No :

Tarih :

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi ABD'nde yürütülen bir araştırma kapsamında değerlendirilmek üzere hazırlanan veri toplama aracına katıldığınız için teşekkür ederiz.

Doç.Dr. Murad Alpaslan KASALAK

Aysun YALVAÇ

1. Cinsiyetiniz

☐ Kadın

☐ Erkek

2. Yaşınız

☐ 20-30

☐ 31-40

☐ 41-50

☐ 51'den büyük

3. Öğrenim durumunuz

☐ Lisans

☐ Yüksek Lisans

☐ Doktora

4. Kaç yıldır Antalya'da yaşıyorsunuz?.....

5. Bulunduğunuz kurumda kaç yıldır çalışıyorsunuz?.....

Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na iş dışı yaptığınız ziyaret deneyiminiz hakkında;

6. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nı iş dışında ziyaret ettiniz mi?

.....

7. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nı kaç kez ziyaret ettiniz?

.....

8. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na kaç kişi ile birlikte ziyaret ettiniz?
.....
9. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nı ziyaretiniz ortalama ne kadar sürdü?
.....
10. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na ziyaretinizden memnun ayrıldınız mı?
.....
11. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na tekrar iş dışında ziyaret etmeyi düşünür müsünüz?
Nedenini kısaca açıkla mısınız?
.....
.....
12. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nı özellikle hangi aylarda ziyaret etmeyi düşünürsünüz?
Nedenini kısaca açıkla mısınız?
.....
.....
13. Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'na yapmış olduğunuz ziyaretinizin siz de bedensel, ruhsal ve zihinsel boyutta pozitif etkileri oldu mu? Bunlar nelerdir?
.....
.....

Saha çalışanı olarak Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı hakkındaki görüşleriniz;

14. Profesyonel biri olarak Tabiat Parkı'nın hangi özellikleri ön plana çıkmaktadır?
.....
.....
.....
15. Tabiat Parkı'nın doğal peyzaj değerleri hakkındaki düşünceleriniz nelerdir? Parkın doğal peyzaj değerleri hakkında ziyaretçilerin yeterli bilgi sahibi olduğunu düşünüyor musunuz? Bunun için neler yapılmalıdır?
.....
.....
.....
.....

16. Parkın kültürel peyzaj değerleri hakkındaki düşünceleriniz nelerdir? Parkın kültürel peyzaj değerleri hakkında ziyaretçilerin yeterli bilgi sahibi olduğunu düşünüyor musunuz? Bunun için neler yapılmalıdır?

.....

17. Tabiat Parkı'nın rekreatif faaliyetler açısından yeterliliği hakkında neler düşünüyorsunuz? Hangi rekreatif faaliyetler olması gerektiğini düşünüyorsunuz?

.....

18. Tabiat Parkı'nın engelli ve yaşlı dostu olduğunu düşünüyor musunuz? Engelli ve yaşlı dostu olabilmesi için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

.....

19. Tabiat Parkı'nda yer alan mevcut patikalar hakkındaki düşünceleriniz nelerdir? (zemin durumu, zorluğu, uzunluğu, eğimi, genişliği, basamakları gibi). Mevcut patikaların nasıl olması gerektiğini düşünüyorsunuz?

.....

20. Tabiat Parkı'nda yer alan tesislerin yeterliliği ve durumu hakkındaki düşünceleriniz nelerdir? Tesislerin yeterliliği ve durumunu geliştirmek için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

.....

21. Tabiat Parkı'nda yer alan otopark hakkındaki düşünceleriniz nelerdir? Otopark kapasitesinin geliştirmek için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

.....

22. Tabiat Parkı'nın en önemli değeri olan Kurşunlu Şelale'nin su kaynaklarının sürdürülebilirliği için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

23. Tabiat Parkları hakkındaki mevzuatların yeterliliği ve durumu hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

.....

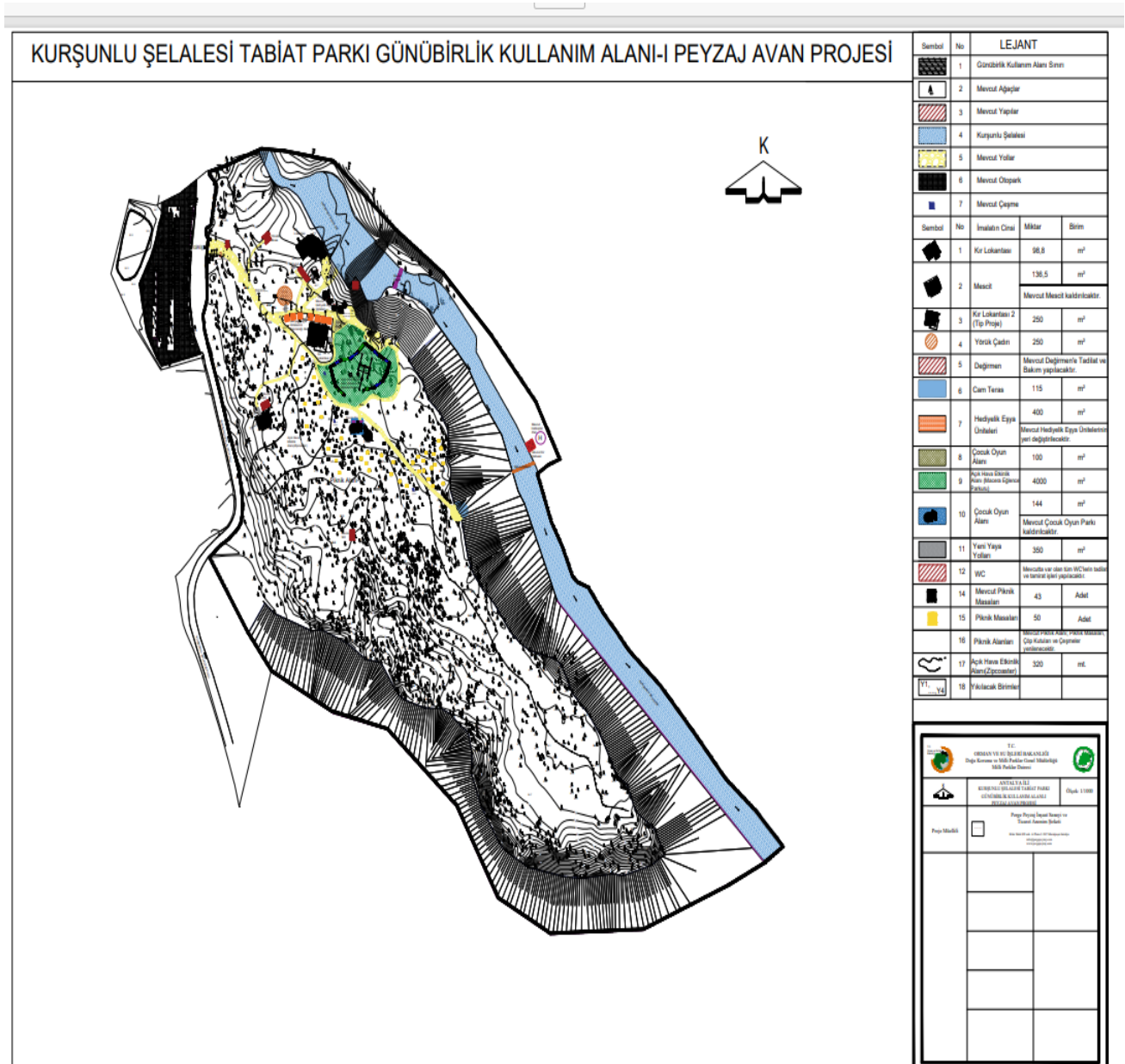
.....

.....

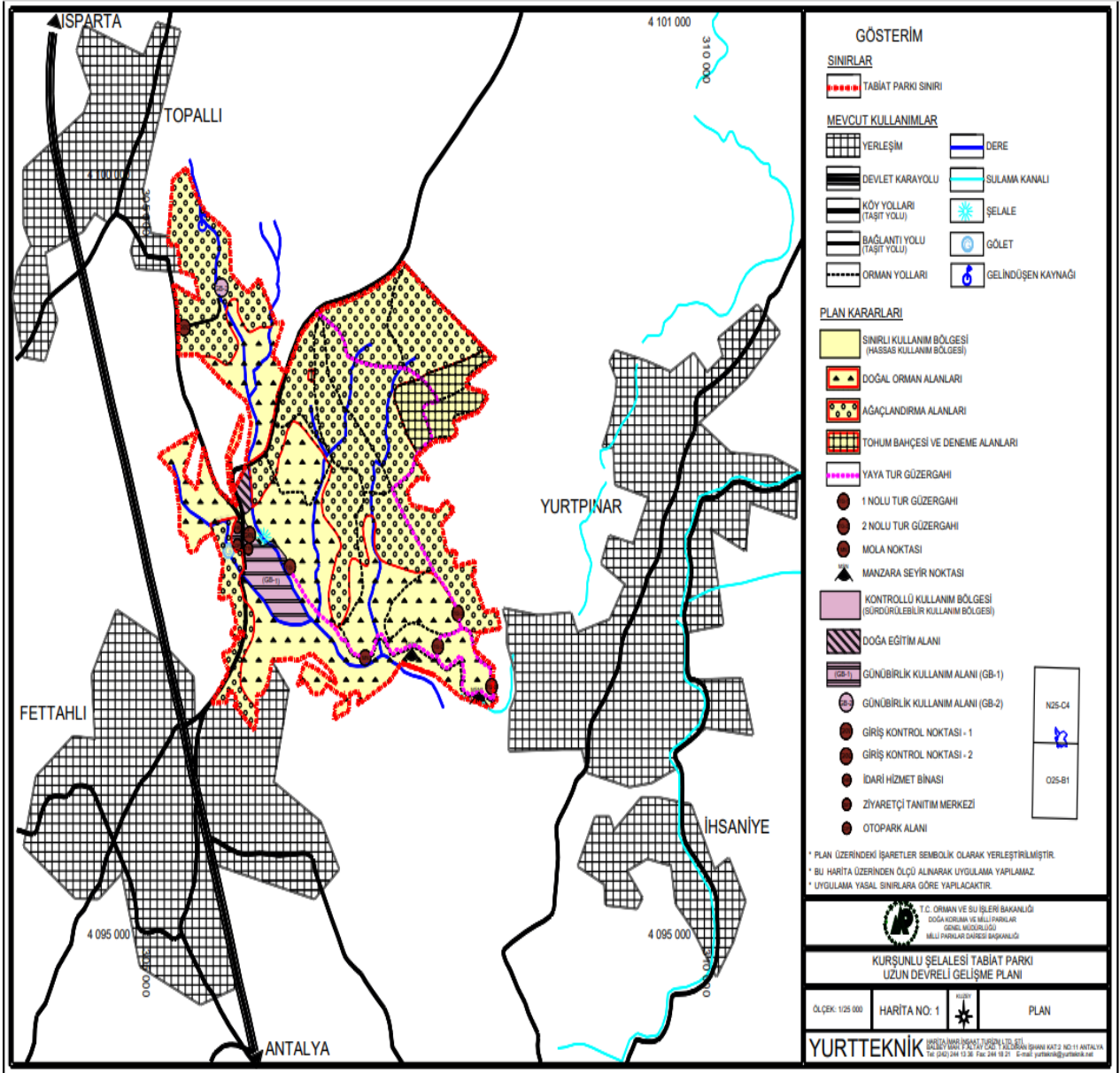
.....

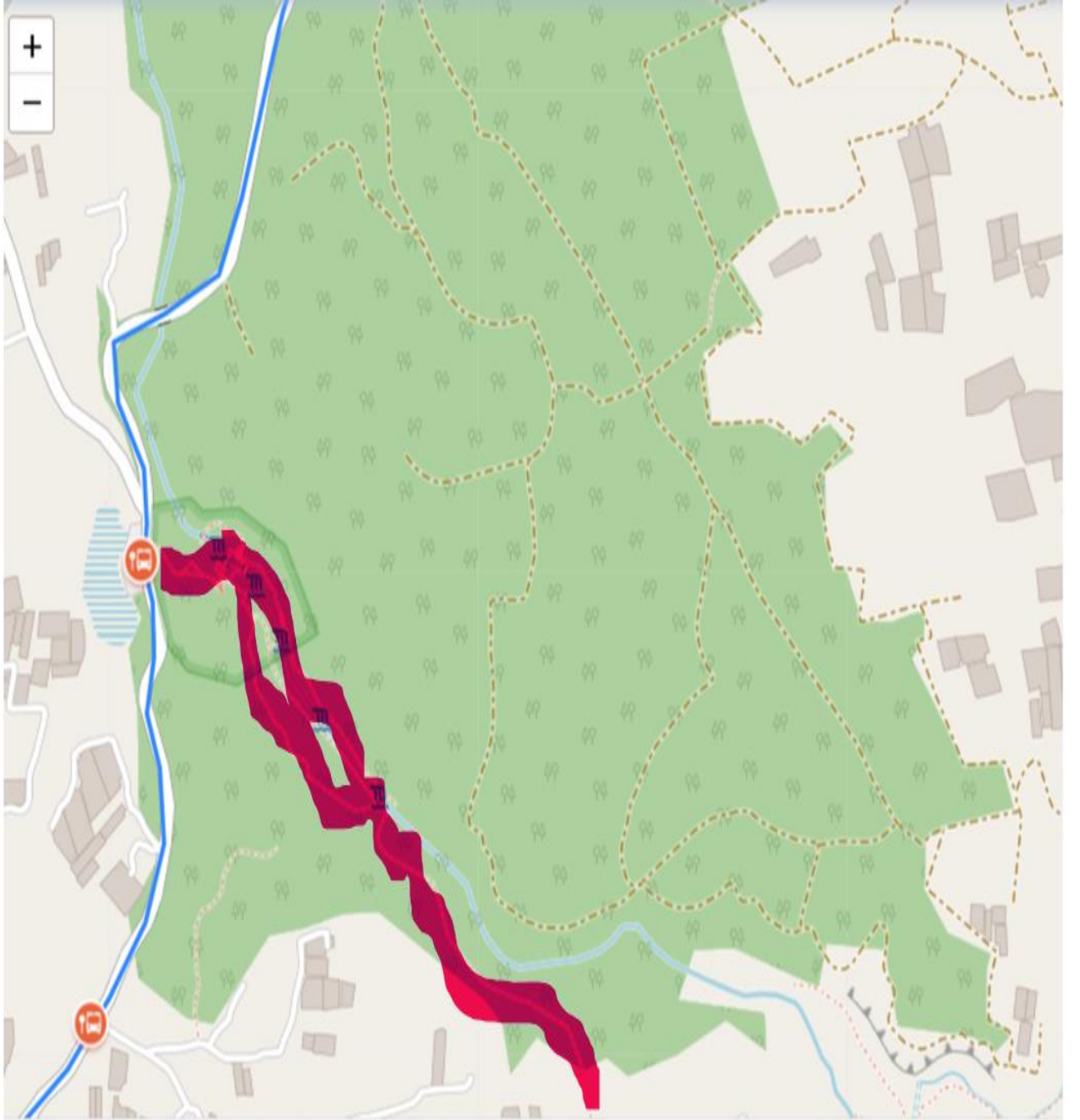
Teşekkür Ederiz

EK 3: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Günübirlik Kullanım Alanı Peyzaj Avan Projesi



EK 4: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Sınır Haritası

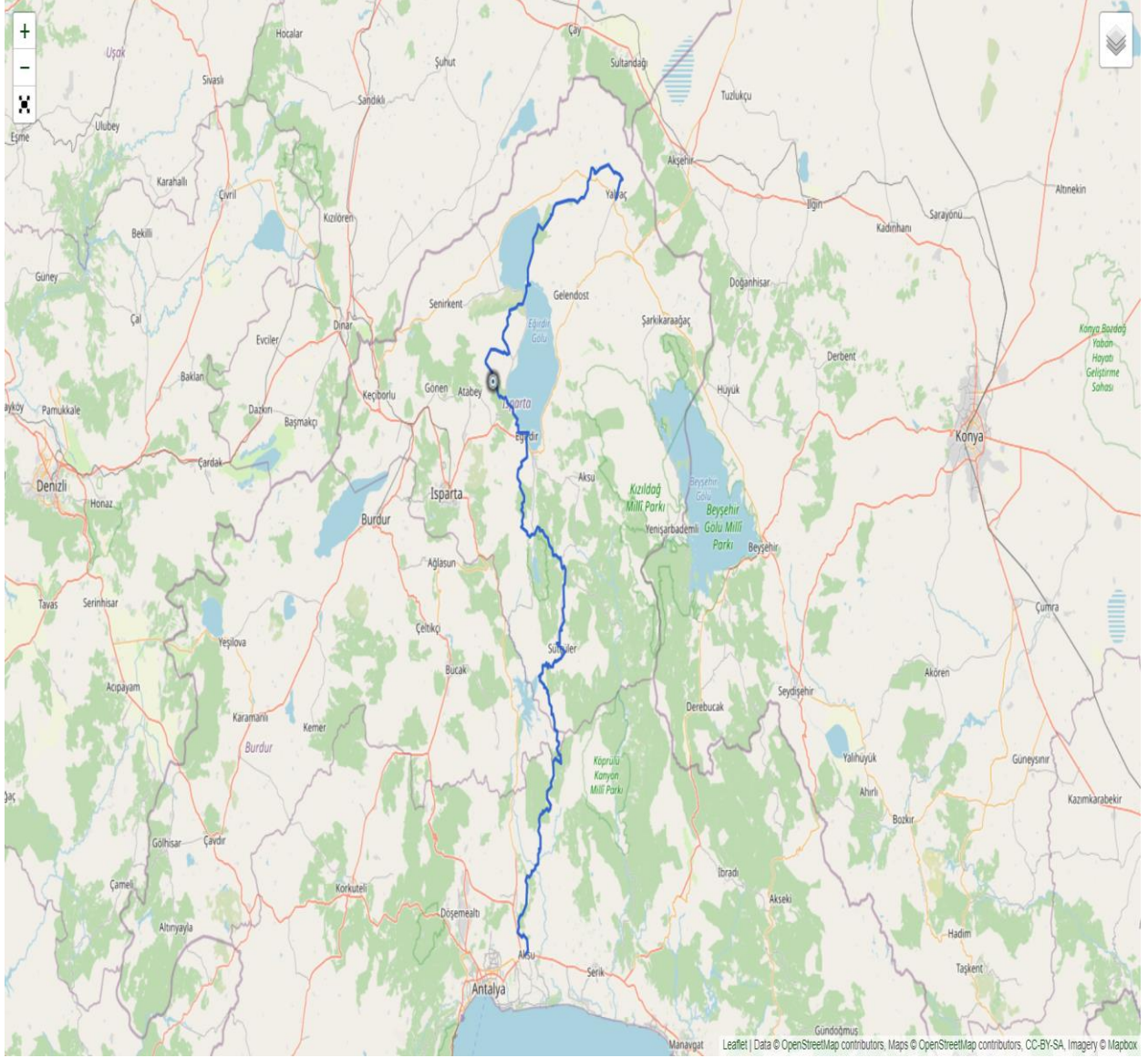


EK 5: Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı İçerisinde Yer Alan Tarihi St. Paul Yolu

EK 6: Günümüzde Yer Alan St. Paul Yolu’nun Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı Güzergahı



EK 7: St. Paul Yolunun Başlangıç (Perge) ve Bitiş (Yalvaç) Noktalarıyla Birlikte Güzergahı



ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Aysun YALVAÇ
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Burdur Sağlık Meslek Lisesi
Lisans Diploması	Dokuz Eylül Üniversitesi/ İşletme Fakültesi/ Turizm İşletmeciliği (İngilizce) Anadolu Üniversitesi/ İşletme Fakültesi/ İşletme Atatürk Üniversitesi/ Hemşirelik Fakültesi/ Hemşirelik (Lisans Tamamlama)
Yüksek Lisans Diploması	
Tez Konusu	Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı'nın Orman Terapisine Uygunluğunun Değerlendirilmesi
Yabancı Dil / Diller	İngilizce/ Fransızca
BİLİMSEL FAALİYETLER	
Yalvaç, A., Yalçın, E., & Kasalak, M. A. (2022). The effect of COVID-19 pandemic process on social psychology and nature-based therapeutic activities. <i>In L. Altınay, O. M. Karatepe, & M. Tuna (Eds.), Advances in managing tourism across continents</i> (Vol. 2, pp. 1–11). University of South Florida (USF) M3 Publishing. Yalvaç, A., Yalçın, E., & Kasalak, M. A., (2022). Sağlıklı Yaşam (Wellness) Turizmi Kapsamında Türkiye ve Dünya Üzerindeki Sağlıklı Yaşam Merkezlerinin Değerlendirilmesi. <i>Uluslararası Kırsal Turizm Ve Kalkınma Dergisi</i> (vol.6, no.2, 8-16). Kasalak, M. A., Yalçın, E., & Yalvaç, A., (2022). Spor Turizmi Kapsamında Akarsu Rafting: Antalya KöprülÜ Kanyon Milli Park Destinasyonunun Değerlendirilmesi. <i>Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi</i> (vol.6, no.1, 42-49). Yalvaç, A., Yalçın, E., & Kasalak, M. A., (2022). Antalya İli KöprülÜ Kanyon Milli Park Destinasyonunun Akarsu Rafting Açısından Değerlendirme. 6th International Rural Tourism and Development Congress (pp.84-90). Antalya, Turkey Yalvaç, A., Yalçın, E., & Kasalak, M. A., (2022). Sağlıklı Yaşam Merkezlerinin Değerlendirilmesi. 6th International Rural Tourism and Development Congress (pp.26-34). Antalya, Turkey Yalvaç, A., & Kasalak, M. A., (2021). Batı Akdeniz Bölgesindeki Tabiat Koruma Alanlarının Orman Terapisine Uygunluğunun Değerlendirilmesi. <i>Understanding The Future of Tourism: Smart Tourism, Readiness and Solutions Congress</i> (pp.283-290). Nevşehir, Turkey	
İŞ DENEYİMİ	
Stajlar	İstanbul Alibaba Turizm İstanbul Yeşilırmak Turizm İzmir Sipari Balık Restaurant

Çalıştığı Kurumlar	Ankara Numune Hastanesi İstanbul İstinye Devlet Hastanesi İstanbul Emirgan Körler Rehabilitasyon Merkezi İzmir Dr. Suat Seren Göğüs Hast. ve Cer. E.A. Hastanesi İzmir İl Sağlık Müdürlüğü İzmir Kuzey Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi
---------------------------	--

