



SAĞLIK TURİZMİNDE TABİAT ODAKLI TERAPÖTİK DESTİNASYON ÖNERİSİ: KASTAMONU HORMA KANYONU ÖRNEĞİ¹

Dr. Öğr. Üyesi Muharrem AVCI²
Yavuz Selim DENİZ³

ÖZET

Turizm geniş kitlesel hareketliliğin meydana geldiği canlı bir sektördür. Dinamik ve genç bir alan olması nedeniyle yeni destinasyonları farklı alanlarda değerlendirme imkânı sağlamaktadır. Alternatif turizm bu noktada sektör geneline müdahil olmakta turizmin canlandırılmasında kilit rol oynamaktadır. Günümüzde 100'ün üzerinde aktif alternatif turizm çeşidi tespit edilmiştir. Tabiat turizmi ve sağlık turizmi bunlardan bazılarıdır. Tabiat turizmi bütünüyle insanı cezbeden, var oluşun kaynağını temsil eden ilahi düzenin yeryüzündeki temsilidir. Bu yüzden insan tabiat ile bir araya geldiğinde ruhunda ve bedeninde ferahlık, rahatlık ve dinginlik hissetmektedir. Kastamonu Pınarbaşı ilçesinde bulunan Horma Kanyonu ve içerisindeki Ilıca Şelalesi tabiatın bir parçasıdır. Bu çalışmada Kastamonu Horma Kanyonu'nu ziyaret eden yerli turistlerin, beden ve ruhlarında meydana gelen değişim ve kişisel deneyimlerini ölçmek ve bir psikoterapi yöntemi olan terapöti alanında kullanımına ilişkin uygunluğu tespit edilmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Seyahat, Alternatif Turizm, Sağlık Turizmi, Kastamonu

A SUGGEST FOR A NATURE-FOCUS THERAPEUTIC DESTINATION IN HEALTH TOURISM: THE CASE OF THE KASTAMONU HORMA CANYON⁴

ABSTRACT

Tourism is a alive sector where large-scale mass mobility happen. Due to the actual that it is a dynamic area, it provides the opportunity to evaluate new destinations in different areas. At this point, alternative tourism is involved in the sector as a whole and plays a key role in the revitalization of tourism. More than 100 types of active alternative tourism have been identified today. Nature tourism and health tourism are some of them. Nature tourism is the representation of the holy order on earth, which completely attracts people, represents the source of existence. That is why when a person comes together with nature, he feels refreshment, comfort and calmness in his soul and body. Horma Canyon, located in the downtown of Kastamonu Pınarbaşı it are a wonderful monument of nature. In this study, domestic tourists who visit Kastamonu Horma Canyon, body and soul, which is a method of psychotherapy and personal experiences, and measure the change in terapoti to determine the suitability for use in the field were studied.

Keywords: Travel, Alternative Tourism, Health Tourism, Kastamonu.

¹ Bu çalışma, 15-17 Ekim 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilen 21.Ulusal Turizm Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

² Kastamonu Üniversitesi Turizm Fakültesi Turist Rehberliği Bölümü, mavci@kastamonu.edu.tr

³ Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İnanç Turizmi A.B.D Yüksek Lisans Öğrencisi, yavuz9500@gmail.com

⁴ This study has been presented as a paper at the Kastamonu Nature Tourism Symposium held on November 22-26, 2021.

GİRİŞ

Sanayi Devrimi ve ardından hızla gelişen makineleşme süreci ile azalırken zamandan kazanılan maksimum fayda artmıştır. 1970'lerde ekonomik kalkınmanın yalnızca gelir seviyesinin yüksek olmasına bağlı olmadığını farkına varılmıştır. Sanayileşmenin getirdiği kazanç ile gelir seviyesi artmış, ekonomiler refah seviyesine ulaşmıştır. 1980'lerde yapılan araştırmalar insanların sosyal anlamda yeterliliklerinin artmasının, psikolojik anlamda istedikleri yerlerde ve koşullarda yaşamalarının da ülkenin büyümesine katkısının olduğunu ortaya koymuştur (Zor, 2020:40).

İlk kez 1990 yılında yayınlanan "İnsani Gelişim İndeksi" amacına uygun olarak, gelir dağılımını gösteren verilerin yanında ülkelerin yaşam standartlarının yükseltilmesi konusunda da destek olmaktadır (Gürses, 2009:340). Bununla ilintili olarak, turizmin ekonomik faydasına dikkat çeken ilk ekonomistlerinden biri olan Hermann Von Schullar'a göre turizmin ekonomik tanımı şöyledir: "Bir yerden başka yere geçici süreyle seyahat eden yabancılar vasıtasıyla ortaya çıkan olayın ekonomik yönünü ifade eden hareketler bütünüdür." (Kozak ve Kozak, 2004:1).

Turizmi ülke ekonomisinin kalkınmasında gelir odaklı, yardımcı sistemlerden biri olarak görebiliriz. İnsan kavramını temel alan "insani gelişme" anlayışını da turizm faaliyetlerine katılan turistler olarak nitelendirebiliriz. Sirinivasan'a göre (1999:310) ekonomik gelişimin yanında sosyal düzeni oturmuş bir ülke, gelişmesini tamamlamış olarak değerlendirilebilir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Günümüzde turizm hareketi toplumun geneline yayılmış, neredeyse her ekonomik duruma yönelik bir alternatif turizm çeşidi ortaya çıkmıştır. Ancak geçmiş zamanlarda turist olmak ya da seyahat etmek oldukça zor ve adeta seçilmiş kişilere ait bir oluşum sanılmaktaydı. İnsanların seyahat etme dürtülerini harekete geçiren olay Sümerlerle beraber başlamıştır. Bu medeniyet para ve tekerlekli arabaları keşfetmiştir. Mezopotamya kentlerinden ve dünyanın en eski antik kentlerinden biri olan Uruk'ta kullanılmaya başlamıştır. Sümerler tekerlekli arabaları başlarda yük, askeri mühimmat ve askeri birlikleri taşımak amaçlarıyla kullanmıştır (Kavak,2018:132).

Seyahatin Tarihsel Gelişimi

Modern anlamda Sümerlerle başlayan seyahatin devamı Fenikelilerin yeni ülkeler keşfetme arzusuyla hız kazanmış, bununla birlikte keşfedilen yerlerde ticaret yapmaya başlanmıştır. Bu arada aynı zamanda kültür alışverişi de gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Örneğin Mısır'dan Fenike'ye geçen, simgelerden ibaret olan resim yazısı, Yunan medeniyetine geçtiğinde Latince harflere dönüşmüştür (Tok,2001:92).

Antik Roma'nın karanlık çağdan önceki refah döneminde muhtelif yerlerdeki stadyum ve kolezyumlarda spor faaliyetleri, festivaller ve kimi etkinlikler düzenlenip iç turizme oldukça hareketlilik kazandırıldığı bilinmektedir. Doğu ve Batı'daki kıyılara yapılan kimi yollar aracılığı ile sağlık, kültür, festival turizmi destinasyonlarına ulaşılmıştır. Yapılan bu seyahatler günümüz turizminin temelini oluşturmuştur (Çallı,2015:11).

Orta Çağ'a gelindiğinde İlk Çağ'daki kadar seyahat etme ve boş zaman geçirme isteklerinin zayıfladığı görülmektedir. Dış turizm yerini iç turizme bırakmış, kültürden beslenen güç gösterileri ve savaş gösterileri turizm faaliyeti haline gelmiştir. Bu dönemde din faktörünün

ağır bastığı anlaşılmaktadır. Avrupa’da Hristiyanlığın yayılmasıyla inanç turizmi faaliyetleri başlamıştır (Page, 2007:31).

16.yy.’da başlayan Grand Tour furyası, elit görünü yaratmasıyla beraber eril bir kimlik de yaratmaktaydı. Grand Tour adındaki seyahatlerin yaratıcısı Richard Lassels İngiliz soylularına eğitim veren Katolik bir din adamıydı (Sweet, 2012:23). İtalya’ya yaptığı çok sayıda seyahat sırasında aldığı notlar “İtalya Yolculuđu” adlı kitabında yer almıştır. Aynı zamanda “Lady Catherina’nın Brüksel’e Yolculuđu” isimli bir kitabı da bulunmaktadır (Chooper, 1892:3).

Güney İtalya’ya seyahat etmenin cezbedici bir yanı Anglo-Sakson- Sicilya Krallığı arasındaki bağlantıdır. Norman olarak adlandırılan, Asimile olmuş Vikinglerin yaşadığı Frank bölgesinin (Şen, 2015:13) Sicilya Krallığı tarafından fethinden sonra, bu bölgede emelleri olan Anglo-Saksonlar ile ilişkisini geliştirmiştir (Chaney, 2014:2).

19. yy’a gelindiğinde, 1841 yılında Leicester’den Loughborough’a günöbirlik seyahat düzenleyen Thomas Cook, modern anlamda kitle seyahatlerini başlatan ilk kişi olmuştur. Aynı sene Leicester’e taşınan Cook, burada afiş ve broşür basımı ile ilgilenmiştir (URL-1). 1851’de büyük organizasyonlara yelken açmıştır. Buna müteakiben İngiliz siyaset adamı ve mimar Joseph Paxton, Cook’tan İngiltere’nin kuzeyindeki 150.000 işçinin Midland Demiryolu İşletmesi aracılığıyla Londra’daki “Shilling Days” adlı Büyük Sergi’ye taşınmasını istedi. Böylelikle ulusal anlamda ilk kez bu denli geniş çaplı bir kitle turu düzenlenmiş oldu (URL-2). Thomas Cook’un dünyaya açılması 1856’da düzenlediği Belçika, Almanya ve Fransa turları ile olmuştur. Bu turlara toplamda 50 kişi katılmıştır (Smith, 1998:31).

Alternatif Turizm ve Çeşitleri

Turizmde seyahat etme amaçları dönemin özelliklerine, ihtiyaç ve gerekliliklerine bağlı olarak gelişmektedir. Bu kapsamda ilk zamanlarda ticari kaygılar ön plan çıkmıştır. Daha sonra inanç ve kültür amaçlı geziler bunu takip etmiştir. Yakın Çağ itibariyle insanlar kitlesel olarak seyahate çıkmaya başlamışlardır (Mehtiyeva, 2017:10). 20. yy.’ın sonlarında kitle turlarının ortaya çıkardığı olumsuz sonuçları en aza indirmek için çalışmalar başlatılmıştır (Silva vd., 2022:137). Bu arada teknolojiye durmak bilmeyen gelişmeler insanların merak duygularını adeta cezbetmiş, bu vesile ile bireysel (münferit) seyahatlerde artış yaşanmıştır (Sánchez vd., 2021:1). Böylelikle bilinçli gezilere katılan turistlerde artmıştır. Bütün bu turizm olayları, ortaya “alternatif turizm” kavramını çıkarmıştır (Pektaş, 2018:189).

Alternatif turizmi genel anlamda şöyle açıklayabiliriz: “Yerel halkın ve turistlerin destinasyon veriminden gerekli paylarını alması kaydıyla, bölgenin kültür, inanç ve doğal değerlerine uygun olarak düzenlenen güncel turizm hareketidir” (Leksakundilok, 2004:98). Alternatif turizm türleri zaman geçtikçe çeşitlilik kazanmaktadır. Bu yüzden kesin bir sayı elde etmek mümkün olmamaktadır. Bu konuya ilişkin aşağıda temel nitelik taşıyan alternatif turizm çeşitleri verilmiştir. Buna göre (Tan ve Yıldırım, 84:2019):

- Kültür Turizmi,
- İnanç Turizmi,
- Tabiat Turizmi,
- Kongre Turizmi,
- Eko Turizm,
- Dark Turizm,
- Festival Turizmi,
- Termal Turizm,
- Sağlık Turizmi vb. örnekler verilebilir.

Doğa Temelli Terapötinin Süreçleri

İnsanlığın bilinen en eski dönemlerinde dahi doğa ile sıkı bir iletişim içerisinde olduğu görülmektedir. Yaşamın temel elementleri ateş, su, toprak ve havanın bilincine erişirken, doğanın köklü dengesinden oldukça faydalanmış, canlı/cansız nesnelere tanıdıkça yaradılışındaki maddesel ve metafiziksel döngülere karşı farkındalık oluşturmuştur (Etili, 2019:30). Fırat ve Dicle Nehirleri Sümerler ve Akadlarda kutsal bir yargı mekanizması olarak görülmüştür. Nehrin söz konusu zanlıyı boğup boğmaması kişinin temize çıkmasında referans alınmıştır (Arslan, 2021:3). Ağaçlar çoğu mitoloji ve batıl inançlarda kutsal bir araç sayılmış; ağaçlara zarar veren kişilerin hayatı boyunca lanetlendiğine inanılmıştır (Aslanoğlu, 2021:128-130).

Terapötik süreç, duygu ve davranış durumlarını kontrol altında tutmakta zorlanan bireylere, özel program ve mekânlar aracılığıyla uygulanan psikolojik danışma ve yardım hizmetidir (Carbon ve Correll, 2014:516). Pozitif psikolojiye göre mutlu bir hayatın sırrı pozitif bir zihinden geçmektedir. Antik Yunan felsefecisi Aristoteles'ten yakın çağ psikoloğu Maslow'a kadar bütün bilim insanları, mutluluğa erişmenin yöntemini negatifikten uzaklaşıp, pozitifliğe yakınlaşmakta olduğunu belirtmişlerdir (Demir ve Türk, 2020:111).

Günlük hayatın stresi, yorgunluğu insanı hem fiziksel hem ruhsal bakımdan etkilemektedir. WHO'ya göre 2019'da küresel çapta ölüme yol açan hastalıkların başında kalp krizi, KOAH, Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları, Alzheimer ve Demans gelmektedir (World Health Organization, 2020).

Her an değişen dünya düzeni süreç ilerledikçe kronik stres, anksiyete (Kaygı Bozukluğu) depresyon gibi ruhsal hastalıklara sebebiyet vermiştir. İnsanlarda meydana gelen bu sürecin yavaşlatılması için uzman psikiyatrist gözlemi altında farmakoterapi destekli tedaviler yapılmaktadır (Nutt, 1991:1). Günümüzde duygusal bozuklukların iyileştirilmesinde farklı bir yola gidilmiştir. Doğa Temelli Terapi (NBT) olarak tanımlanan bu yöntem eski zamanlardan beri uygulanan bir tür geleneksel tedavi yöntemi idi (Corazon, 2018:35). Bu yöntem ilk olarak M.Ö. 2000'li yıllarda Mezopotamya'da uygulanmıştır (Monroe, 2015:34).

Şizofreni, panik atak, depresyon, mani depresif bozukluk, bipolar, öfke gibi duygu durum bozukluklarının tedavisinde kullanılan yöntem, içeriğini hortikültür (terapi bahçesi), su sesi, kimi mitolojik ve dini çalgı aletinden çıkarılan melodilerden almaktadır ve buna göre doğa terapisinin amaçları genel olarak şöyledir (Song ve ark., 2015):

- Şizofren hastalarda halüsinasyonları azaltmak,
- Fiziksel ağrısı bulunan hastaların semptomlarını kontrol altına almak,
- Duygularını ayırt edemeyen depresyon, anksiyete hastalarına yardımcı olmak,
- Genel bir duygusal yönetim eğitimi vermek,
- Özsaygıyı, öz sevgiyi geliştirerek kendine değer vermeyi öğretmek,
- Hastalarda içsel güveni sağlamak,
- Akıl hastalıklarının nüksetmesini olabildiğince ertelemek,
- İletişim becerilerini geliştirmek.
- Zihnin meşgul olduğu acı veren anılardan şu ana getirmek.

Sağlık ve Tabiat Turizmi

Sağlık turizmi yüzyıllar boyunca aktif olarak kullanılmaya devam eden en eski turizm çeşitlerinden biridir. İnsanlar beden ve ruh sağlıklarını iyileştirmek amacıyla termal, spa ve akupunktur merkezlerini ziyaret etmişler, dahası kutsal ve ütöpik görülen inanç merkezlerine giderek hem fiziksel problemlerini gidermiş hem de ruh sağlıklarını düzenlemişlerdir. Antik

Yunan Dönemi'nde hasta insanlar sağlık tanrısı Asklepiyon adına yaptırılan Asklepiyon Tapınağı'nın şifa merkezi olduğuna inanmışlar, tapınağı sık sık ziyaret etmişlerdir (Reisman, 2010:1).

Devletlerarası diplomatik ilişkilerin geliştirilmesine bağlı olarak seyahat özgürlüğünün oluşması, karayolu, hava yolu, deniz yolu gibi ulaşım sistemlerinde gelişen teknolojiyle beraber ortaya çıkan ulaşım kolaylığı sağlık turizminin gelişmesinin önünü açmıştır. Bununla ilinti olarak sağlık turizmi bakımından dünyada tanınmış ülkelerin başında Hindistan, Malezya, Tayland, Türkiye, İngiltere/Harley Street gelmektedir (Mainil vd., 2017:18).

AFAM (Afrika Araştırmacıları Derneği)'a göre Hindistan'da alanında uzman 600.000'ne yakın doktor, hemşire ve sağlık görevlisi bulunmaktadır. Sağlık turizminin birincil amacı bireylerin güncel sağlık durumunu kaliteli hale getirmektir. Diğer amaçları destinasyona döviz girdisi sağlamak, ihtiyaçlara yönelik yatırım yapmak, turistler aracılığı ve tanıtım çalışmaları ile uluslararası çapta turist çekmektir (Connel, 2006:1094).

Japonya Turizm Araştırmaları Enstitüsü'nün sağlık turizmi hareketine katılan turistlere yönelik yaptığı araştırma neticesinde bireylerin birden fazla motivasyon ile seyahat ettiği ortaya çıkmıştır. Bu motivasyonlar aşağıdaki gibidir (Lee ve Li, 2019:3):

- Metabolizma İyileştirme Çalışmaları
- Kilo Verdirme ve Kendine Güveni Sağlama
- Alerjik Reaksiyonlara Müdahale
- Sigarayı Bırakma ve Vücuda Zindelik Kazandırma
- Cerrahi Müdahale ile Tedavi
- (Estetik Restoratif) Çene Sağlığı Amacı
- Yeni Yerler Görme

Son yıllarda sürdürülebilir çevre anlayışının yaygınlaşması ile küresel çapta yükselişe geçen tabiat turizminin temel motivasyonunu doğa ve doğal güzellikler meydana getirmektedir. Tabiat turizmi, doğa temelli, doğa ile ilişkili (Nature Based Tourism) olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak doğayı ve doğallığı tanımlayan destinasyonları sürdürülebilir ve ekolojik dengeyi gözetme çerçevesinde ziyaret ederek bu bölgelerle ilgili tecrübe kazanmaktır (Trelohan vd.,2022:2). Klasik turizmin (Hard Tourism) meydana geldiği kısa, hızlı ve bilinçsiz seyahat haricinde Yumuşak Turizm (Soft Tourism) aracılığı gerçekleşen nitelikli, ölçülü ve olağan seyahatler tabiat turizminin özüne en uygun olan turizm türüdür (Korkmaz, 2001:14-15).

ÇALIŞMANIN AMAÇ, YÖNTEM VE BULGULARI

Çalışmanın Amacı

Kastamonu, Anadolu'daki köklü geçmişe sahip olan illerimizden biridir. Tarihi açıdan Hititler, Frigler, Lidyalılar, Romalılar, Persler ve Bizans gibi güçlü devletler tarafından yönetilmiştir. Bunun yanı sıra Selçukludan, Osmanlı'ya, Osmanlı'dan Türkiye Cumhuriyeti'ne devrolan kadim bir emanet olarak görülebilir. Kastamonu Merkez ilçeye bağlı Kasaba köyündeki Emir Mahmut Bey Camii Candaroğlu Beyliği Döneminde inşası yapılmış yaklaşık 650 yılı aşkın bir geçmişe sahip bir yapıdır. Söz konusu camii, 2014 yılında UNESCO tarafından Dünya Mirası Geçici Listesi kapsamında koruma altına alınmış olup Kastamonu tarihinin geçmişine ışık tutmaya devam etmektedir (Avcı, 2020:545). Bunun yanında Ilgaz ve Küre Dağları günümüzde kış turizminde, İnebolu, Araç, Bozkurt ilçeleri tabiat turizminde, Azdavay, Bozkurt, Çatalzeytin, Daday, Devrekani, Küre, Pınarbaşı ve Tosya ilçeleri yayla turizminde önemli birer destinasyondur (URL-3).

Bu araştırmanın amacı Kastamonu Pınarbaşı İlçesi'nde bulunan Horma Kanyonu'nu ziyaret eden yerli turistlerin, ziyaret deneyimlerine ilişkin düşüncelerini bir psikoterapi yöntemi olan doğa ile tedavi yöntemiyle bağdaştırarak bölgenin sağlık turizmi alanında ön plana çıkmasını sağlamaktır.

Çalışmanın Yöntemi

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Literatür taraması yöntemi ile turizm alanında seyahatin gelişimi, alternatif turizm türleri, Kastamonu'nun turizm potansiyeli ile ilgili genel bilgi verilmiştir. Ardından Horma Kanyonu'nu ziyaret eden yerli turistler ile yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılarak ziyarete dair deneyimleri toplanmıştır. Görüşme yöntemi katılımcılara yöneltilen sorularla ilişkin toplumun genel bakış açısından sıyrılmış, özgün olmasına dikkat edilmesi göz önüne alınarak toplanan çok yönlü bir tekniktir. Buna göre insanların verdiği her yanıt, yaşadıkları hayatın bir parçasını oluşturmaktadır (Hollway vd., 2008:297).

Görüşme yöntemiyle elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Betimsel analiz yöntemi, diğer nitel/nicel araştırma yöntemleri ile beraber kullanılabilirken yalnızca bir yöntem olarak da tercih edilebilir. Bununla birlikte elde edilen verilerdeki önemli bulguların mekanik olarak yorumlanması fırsatını vermesi açısından temel bilgilendirme açısından önem arz eder (Loeb vd., 2017:2).

Görüşmenin ana teması, kanyonu ziyarete gelen yerli turistlerin fiziksel ve psikolojik durumlarının ziyaret öncesi ve sonrası değişimlerine dair genel bir fikir elde etmektir. Çalışmada turizm, psikoloji ve tıp alanlarından toplanan verilerle oluşturulan ölçekte toplam 4 ana başlık altında sorular yönetilmiştir. Başlangıçta katılımcıların demografik verileri analiz edilmiştir. Daha sonra araştırmaya ilişkin oluşturulan diğer başlıklar birer birer tablo halinde sunulup yorumlanmıştır.

Araştırmanın evreni Kastamonu Merkez'dir. Örneklemi ise Merkez İlçe oluşturmaktadır. Katılımcılara internet üzerinden ulaşılmıştır. Bu durum COVID-19'un meydana getirdiği seyahat ve ulaşım engelinden kaynaklanmıştır. Buna göre araştırmanın sınırlılıklarını COVID-19'a yönelik alınan zorunlu tedbirler oluşturmaktadır.

Çalışmanın Bulguları

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Verileri

Değişken	Standart	N	%	Değişken	Standart	N	%
Cinsiyet	Kadın	7	35	Yaş	22-29 Yaş	11	55
	Erkek	13	65		33-50 Yaş	6	30
Değişken	Standart	N	%	Değişken	Standart	N	%
Medeni Durum	Evli	11	55	Eğitim Durumu	İlkokul	1	5
	Bekâr	9	45		Ortaokul	1	5
					Lise	2	10
					Lisans	11	55
					Yüksek Lisans	4	20
				Doktora	1	5	
Değişken	Standart	N	%	Değişken	Standart	N	%
Meslek	Devlet Memuru	4	20	Gelir Durumu	2825 TL ve Altı	4	20
	Akademisyen	3	15		3600 TL ve 4499 TL Arası	1	5
	Öğrenci	6	30		4500 TL ve 5900 TL Arası	2	10
	Ev Hanımı	1	5		6000 TL ve 9999 TL Arası	7	35
	Esnaf	2	10		Geliri Yok	6	30
	Özel Sektör Çalışanı	3	15				
	Çalışmıyor	1	5				

Araştırmaya toplamda 20 kişi katılmıştır. Tablo 1’de gösterildiği üzere bunlardan 13’ü erkek, 7’si kadındır. İlgili katılımcıların yaş aralığı 22 ila 66 arasında değişmekte olup eğitim durumu skalası en yüksek lisans ve yüksek lisanstan başlamak üzere doktora, lise, ortaokul ve ilkokul olarak devam etmektedir. Medeni durum oranında kısmi eşitlik görülmekte, araştırmada katılımcılardan büyük bir çoğunluğu devlet memuru ve öğrencidir. Aylık gelir tablosu ise meslek durumuna paralel bir şekildedir. Ziyaretçilere internet destekli veri toplama aracı ile ulaşılmış, çalışmaya çoğunlukla Kastamonu/Merkez, Ankara, Eskişehir ve Uşak’tan katılım olduğu gözlenmiştir.

Psikolojik ve Fiziksel Durum Analizi

Bu bölümde katılımcıların tütün (sigara) kullanımı ve dinledikleri müzik türüne, kronik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre psikolojik ve fiziksel durumlarının ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Elde edilen veriler ışığında katılımcıların Horma Kanyonu ve Ilıca Şelalesi ziyaretlerinden öncesi ve sonrasındaki duygu değişimleri paralelinde destinasyonun sağlık turizminde kullanımına ilişkin uygunluğu tartışılmıştır. Tablo 2’ye göre 18 katılımcı sigara kullanmamaktadır. Katılımcılardan 2’sinin (Alerjik Sinüzit ve Diyabet) kronik rahatsızlığı olduğu görülmektedir. Bunun yanında en çok Pop/Slow, en az Rap/Hiphop müzik türü dinlenmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Psikolojik ve Fiziksel Durumları

Değişkenler	Standart	N	%
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	2	10
	Hayır	18	90
Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı?	Evet	2	10
	Hayır	18	90
Hangi müzik türlerini dinlemekten hoşlanırsınız?	Pop-Slow	13	65
	Klasik Müzik-Türk Sanat Müziği	3	15
	Rap-Hiphop	1	5
	Halk Müziği-Arabesk	3	15

Destinasyon Memnuniyet Ölçeği

Tablo 3’de gösterildiği üzere katılımcılar Horma Kanyonu’nu 6 ayda bir ziyaret etmeyi tercih etmekteyken ayda bir ziyaret eden katılımcılar Kastamonu’da ikamet etmekte olup kanyona yaya olarak ulaşmaktadırlar. Mevsimsel faktörler göz önüne alındığında, katılımcılar Haziran-Temmuz ve Ağustos aylarında ziyaret etmeyi tercih etmekte, kanyonu ziyaret etme amaçlarının meditasyon, yoga gibi iç disiplin uygulamaları yapmak olduğu görülmektedir. Bunun yanında tavsiye üzerine ziyarete gelenlerle eşit oranda olduğu görülmüştür. Görüşmeye katılan bireylerin büyük çoğunluğu Horma Kanyonu’nda 3 ile 5 saat arası kalmayı istemektedirler ki bu süre yeterince fazla sayılmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Destinasyonu Ziyaret Amacı ve Süresi

Değişken	Standart	N	%
Horma Kanyonu'nu ziyaret etmenizin amacı nedir?	Meditasyon, yoga vb. zihin ve vücut farkındalığı egzersizleri yapmak	9	45
	Temiz hava solumak	3	15
	Tavsiye üzerine	8	40
Değişken	Standart	N	%
Horma Kanyonu'nu yaptığınız ziyarette ne kadar vakit geçirirsiniz?	3-5 saat arası	11	55
	5 saat ve üzeri	6	30
	1-3 saat arası	3	15

Buna ek olarak Tablo 4'e göre katılımcılar ziyaret sonrasında zihinlerindeki negatif düşüncelerinde azalma olduğunu, bunun ise kanyonun doğal yapısındaki orman sesi, su sesi ve doğanın çekim gücünden kaynaklandığını belirtmektedirler. Ayrıca kanyonu ziyaret sırasında kendilerini konfor alanında hissetmelerinin etkisi de yadsınmamalıdır.

Tablo 4. Katılımcıların Ziyaret Sırasında Psikolojik Değişimleri

Değişken	Standart	N	%	Değişken	Standart	N	%
Horma Kanyonu'nu ziyaretiniz sırasında konfor alanında hissettiniz mi?	Evet	16	80	Horma Kanyonu'nda negatif düşüncelerinizin azaldığını hissettiniz mi?	Evet	16	80
	Hayır	2	10		Hayır	3	15
	Kararsız	2	10		Kararsız	1	5

Ziyaretçi Odaklı Değerlendirme Ölçeği

Tablo 5'e göre görüşmeye katılan bireyler, destinasyona dair memnuniyetlerinin yüksek olduğunu, bu yüzden tekrar ziyaret etmek istediklerini ve yakın çevrelerinden başlamak üzere Horma Kanyonu'nu tavsiye edeceklerini belirtmişlerdir.

Tablo 5. Katılımcıların Horma Kanyonunu Tekrar Ziyaret Etme ve Tavsiye Niyetleri

Değişken	Standart	N	%	Değişken	Standart	N	%
Horma Kanyonu'nu tekrar ziyaret etmeyi düşünüyor musunuz?	Evet	19	95	Horma Kanyonu'nu çevrenize ve tanıdıklarınıza tavsiye eder misiniz?	Evet	19	95
	Kararsız	1	5		Kararsız	1	5

Katılımcılar Tablo 6'ya göre Horma Kanyonu'nun fotoğrafçılık, doğa yürüyüşü gibi temel hobi alanlarının dışında, sağlık turizmi alanında da değerlendirilmesi gerektiği kanısındadırlar.

Tablo 6. Horma Kanyonu'nun Sağlık Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi

Değişken	Standart	N	%
Sizce Horma Kanyonu sağlık turizmine açılmalı mıdır?	Evet	18	90
	Kararsız	1	5
	Hayır	1	5

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Sağlık turizmi denildiğinde akıllara termal otellerdeki yer altı sularının doğal sıcaklığı ile romatizma ve eklem hastalıklarının tedavi edilmesi gelmektedir. Üst seviye geliri olan insanlara hitap eden spa merkezlerindeki akupunktur, Uzak Doğu'ya özgü masaj çeşitlerinin de popüler olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Turizm içerisinde önemli yere sahip olan bu tür hizmetler her hâlükârda gelir getirmekte, ekonomiye katkı sağlamaktadır. Ancak sağlık turizminin dar bir alana sıkışması potansiyeli olan doğal alanların değerlendirilmesinin önünü kesmektedir. Bu araştırma tabiat turizminin, sağlık turizminde kullanılması önermektedir. Tıp literatürüne göre insanın dünyada yaşamasını sağlayan en önemli madde oksijendir. Oksijenin en saf haliyle bulunduğu alanlar ise ormanlardır. Akciğerler yeterli nefesi almadığında beyine giden oksijen miktarı zayıf kalmakta ve belirli bir zaman sonra çeşitli ruhsal ve fizyolojik problemlere neden olmaktadır. Bunların başında çeşitli derecelerdeki kaygı bozuklukları, stres, odaklanma problemleri, hafıza güçlüğü, panik atak, öfke nöbetleri ve astım-bronşit gelmektedir.

Araştırmada örneklem olarak alınan Horma Kanyonu, 13 km uzunluğunda olmasına rağmen 6 km'si ziyarete elverişlidir. Araştırmada ele alınan bölgeyi ziyaret eden katılımcıların ziyaret sonrası bilişsel durumlarının ziyaret öncesi durumlarına göre daha olumlu olduğu görülmüştür. 5 saat içerisinde gerçekleştirilmiş bu ziyaretin amacının zihni dinlendirmek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların destinasyonu tekrar ziyaret etme niyetleri incelendiğinde yüksek bir oran ortaya çıkmıştır. Bu da bölgenin cezbedici bir yer olduğuna işarettir. Ziyareti tavsiye etme niyetindeki oranlar, destinasyon memnuniyetinin yüksek derecede olduğunu ifade etmektedir. Bütün bunlarla birlikte Horma Kanyonu'nda meydana gelen ruhsal ve bedensel değişimlerin, alanın sağlık turizmi potansiyelinin olduğunu gündeme getirmektedir.

Tabiat turizminin oldukça işlevsel olduğu görülen Horma Kanyonu'nun özellikle zihinsel rahatsızlıkların hafifletilmesinde bir imaj niyetinde kullanılması tavsiye edilmektedir. Hâlihazırda bu durumun birçok avantajı olabilir. 2 farklı turizm türünün kombine edilmesi ile ortaya çıkarılacak sistem öncelikle bölgeyi tanınır kılabilir. Özel rehabilitasyon merkezleri için bedensel ve zihinsel engelli kişilerin moral bulup hayata tutunmasını sağlamak amacıyla destinasyonda bir yerleşke kurulabilir. Sınır hastalıkları polikliniklerinde rehabilite durumundaki hastaların maruz kaldığı atakların kontrol altına alınabilmesi açısından görsel olarak dikkat çekici bir bölge olabilir.

Son zamanlarda yaşam koçlarının daha kaliteli bir yaşam sürmek için tavsiye ettiği mindfulness (Şimdiki Zaman Farkındalığı) çalışmaları için oldukça müsait ve dinginlik veren bir bölge olduğu söylenebilir. Horma Kanyonu'ndaki imkanların gerçekleştirilmesi için öncelikle ziyaretçilerin hayatını korumak, ziyareti normal akışına bırakmak ve sürdürmek için konfor noktaları arttırılmalıdır. Bütün bunların gerçekleştirilebilmesi için başta Kastamonu Valiliği ve Kastamonu Belediyesi yerel halktan başlayarak medya kanalları aracılığı ile destinasyonun tanıtımını yapmalıdır. Yerel halk bilinçlendirilirken sosyal medyanın anlık paylaşım özelliği kullanılarak bölgeye ilişkin çeşitli görseller ve videolar paylaşılabilir. Bir diğer önemli görev Kastamonu Üniversitesi'ne düşmektedir. Kastamonu'nun tabiat turizmindeki yeri ve önemini farkındalığını arttırmak amacıyla sempozyum, kongre, konferans gibi bilimsel çağrılar içeren toplantılar düzenlenmelidir. Böylelikle Horma Kanyonu'nda saklı kalmış doğal şifanın ortaya çıkarılmasında önemli bir adım atılması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Arslan, Y. (2021). Mezopotamya’da nehir yargılamasının uygulanmasına ilişkin bazı değerlendirmeler. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (2), 1-8. DOI: 10.47130/bitlissos.979520
- Aslanoğlu, A. (2021). Hindu geleneğindeki bazı kutsal ağaçlarla ilgili inanış ve uygulamalar. *Kilitbahir*, (18),127-153. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4625783>
- Avcı, M. (2020). Turizmde gelişmenin, yöre halkı üzerinde oluşturduğu toplumsal ve kültürel etkilerin araştırılması: Kastamonu örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 540-556.
- Carbon, M., Correll, C.U. (2014). Clinical predictors of therapeutic response to anti psychotics in schizophrenia, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, (16)4, 505-524. DOI: [10.31887/DCNS.2014.16.4/mcarbon](https://doi.org/10.31887/DCNS.2014.16.4/mcarbon)
- Chaney, E. (2014). *The evolution of the Grand Tour: AngloItalian cultural relations since the Renaissance*. Routledge.
- Chooper, T. (1892). *Dictionary of national biography*. Wikisource.
- Corazon, S. S., Stigsdotter, U. K., Jensen, A. G. C. & Nilsson, K. (2010). Development of the nature-based therapy concept for patients with stress-related illness at the danish healing forest Garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*, (20), 33-51.
- Çallı, D. S. (2015). Uluslararası seyahatlerin tarihi gelişimi ve son seyahat trendleri doğrultusunda Türkiye’nin konumu. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 4(1), 4-28.
- Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Etlı, Ö.B. (2019). *Bilinmeyen Şamanizm*, Gece Kitaplığı, Ankara.
- Gürses, D. (2009). İnsani gelişme ve Türkiye. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(21), 339-350.
- Hollway, W., Jefferson, T. (2008). *The free association narrative interview method*. Sage.
- Kavak, A. (2018). Yeni Asur döneminde relieflerde betimlenen savaş arabalarının gelişimi. *Asia Minor Studies*, 6(12). <https://doi.org/10.17067/asm.432249>
- Korkmaz, M. (2001). *Orman Kaynaklarında Doğa Turizmi ve Av Turizmi Etkinliklerinin Ekonomik Çözümlemeleri*.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstambul Üniversitesi.
- Lee, C.W., Li, C. (2019). The process of constructing a health tourism destination index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4579.
- Leksakundilok, A. (2004). *Community participation in ecotourism development in Thailand*. (Yayımlanmamış doktora tezi), The University of Sydney.
- Loeb, S., Dynarski, S., McFarland, D., Morris, P., Reardon, S. & Reber, S. (2017). Descriptive analysis in education: A guide for researchers. *Institute of Education Sciences*.

Mainil, T. J. G. M. J., Eijgelaar, E., Klijs, J., Nawijn, J., & Peeters, P. M. (2017). *Research for TRAN Committee health tourism in the EU: A general investigation*. European Parliament.

Mehtiyeva, A. N., Sterne, L. (2017). Uluslararası Turizm: Alternatif Turizm Türleri. *The International New Issues in Social Sciences*, 4(4), 7-14.

Monroe, L. (2015). Horticulture Therapy Improves the Body, Mind and Spirit, *Journal of Therapeutic Horticulture*, 25(2), 33-40.

Nutt D.J. (1991). Anxiety and its therapy: Today and tomorrow. In: Briley M., File S.E. (eds.) *New Concepts in Anxiety*, Palgrave.

Page, S.J. (2007). *Tourism management: Managing for change*. Oxford.

Pektaş, F. (2018). The effect of lifestyle on the demand for alternative tourism. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(1), 187-198.

Reisman, D. A. (2010). *Health tourism: Social welfare through international trade*. Edward Elgar Publishing.

Sánchez, R. E., Casillas, C.S.P., Ortega, J.L.C. (2021). Impact of the 4 helix model on the sustainability of tourism social entrepreneurs in Jalisco and Nayarit, Mexico. *Sustainability*, 14(2), 636.

Sirinivasan, T. (1999). İnsani gelişme yeni bir paradigma mı, yoksa tekerleğin yeniden icadı mı? *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 32 (1). DOI: 10.1501/Egifak_0000001162.

Silva, G. K., Lima, G. F. D. C., & Silva, E. D. (2022). Itacoatiaras of Inga Archaeological Site: From tourism to ecotourism as a conservation alternative. *Turismo: Visão e Ação*, (24), 135-154.

Smith, P. (1998). *The history of tourism: Thomas Cook and The Origins of Leisure Travel*, Psychology Press.

Song, M.H., Park, C.S, Kang, G.H, Lee, S.M.R. (2015). The effect of horticulture therapy program focusing on cultivation about the personal relationship, self-esteem, and mood of chronic schizophrenic patients according to alexithymia levels. *Journal of Korean Society for People, Plants and Environment*, 18(2), 89-96.

Sweet, R. (2012). *Cities and The Grand Tour: The British in Italy, C. 1690-1820* (No. 19), Cambridge University Press.

Şen, F. (2015) *Normanların Güney İtalya ve Sicilya'yı fetihleri, 1059-1130*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Tan, F., Yıldırım, C. (2019). İnanç turizmi: Kastamonu ili turizm alt yapısına katkısı. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 3 (1), 83-91.

Tok, G. (2001) Antik Çağın Tüccarları Fenikeliler, *Bilim ve Teknik E-Dergi*, TUBİTAK.

Trelohan, M., François-Lecompte, A., & Gentric, M. (2022). Tourism development or nature protection? Lessons from a cluster analysis based on users of a French nature-based destination. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, <https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100496>

World Health Organization. (2020, 26 Nisan). World Health Organization annual report. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333249>. Erişim Tarihi: 01.06.2022

URL-1, Tarih Belirsiz: <https://www.storyofleicester.info/city-stories/thomas-cooksleicester>, Erişim Tarihi: 04.10.2021.

URL-2, Tarih Belirsiz: <https://www.nationalarchives.gov.uk/education/victorianbritain/pdf/>, Erişim Tarihi: 04.10.2021.

URL-3, Tarih Belirsiz: <https://kastamonu.ktb.gov.tr/TR-91025/genel-bilgiler.html>
Erişim Tarihi: 05.10.2021.

Zor, A. (2020). İnsani gelişme endeksi ve Türkiye. *İbad Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 38-52.