

## Yavaş Turizm 8

Pelin Candar<sup>1</sup>

Özel Kılıç<sup>2</sup>

### Özet

Yavaş turizm; bireylerin seyahat ettikleri destinasyonlarda daha uzun süre konaklamalarını, daha az sıklıkta seyahat etmelerini ve destinasyonların doğal ve kültürel değerlerini derinlemesine deneyimlemelerini içeren bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda adından sıklıkla söz ettiren yavaş turizm giderek popülerleşmeye başlamış ve bu popülaritesini koruyabilmiştir. Turizm literatüründe yavaş turizm kavramı ile ilgili pek çok tanıma ulaşmak mümkündür. Bu tanımların ortak noktalarına bakıldığında ise mesafe, hız, deneyim ve sürdürülebilirlik gibi kavramlar sıklıkla vurgulanmaktadır. Kelime kökeni olarak “yavaş yemek” felsefesinden doğan bu turizm türü “Cittaslow” olarak adlandırılan “yavaş şehir” anlayışını da kapsayan daha geniş bir “yavaş hareket” akımı çerçevesinde şekillenmektedir.

Yavaş turizm hareketliliğinin kendine has bazı ilkeleri ön plana çıkmaktadır. Özellikle teknolojiden uzak bir hayat, seyahat süresinden maksimum verim almak, yerel kültürü derinlemesine deneyimlemek ve yerel gastronomik ürünleri tüketmek gibi unsurlar önem arz etmektedir. Yavaş turizm hareketliliğine katılan turistlerin kitle turizmine katılan turistlere göre daha bireysel bir yaşam tarzı benimsemeleri, özgün deneyimler yaşamaları, destinasyonla bağ kurmaları ve yerel halk ile daha fazla etkileşim içerisinde olmaları da diğer önemli unsurlardır. Çünkü yavaş turizm hareketliliğinin başarıyla yapılabilmesinin bazı önemli boyutları söz konusudur. Bu boyutlar; zaman boyutu, duygu boyutu, sürdürülebilirlik boyutu, özgünlük boyutu, yaşlılık boyutu ve etkileşim boyutlarıdır.

Bu çalışmada yavaş turizm, yavaş turizmin boyutları, yavaş seyahat ve yavaş turist kavramları ile ilgili bilgiler verilmiştir. Ayrıca yavaş turizm hareketliliğinin hem turistlere hem de destinasyonlara ne gibi faydalar sağladığı açıklanmaktadır.

1 Dr., Bağımsız Araştırmacı, Antalya, Türkiye, pelincandar@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-6418-7121

2 Arş. Gör. Dr., Bitlis Eren Üniversitesi, Bitlis, Türkiye, ozelkilig@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-7712-703X

## 1. Kavram Olarak Yavaş Turizm

Yavaş turizm, tüketim merkezli ve hız odaklı seyahat anlayışına karşı gelişen alternatif bir turizm yaklaşımı olarak, yerel değerlere bağlılığı, kültürel ve tarihsel mirasın korunmasını, çevresel sürdürülebilirliği ve insan odaklı etkileşimi merkeze almaktadır. Bu yaklaşım, yalnızca bir seyahat biçimi değil; aynı zamanda yaşam temposunu yavaşlatmayı, deneyimi derinleştirmeyi ve ziyaret edilen destinasyonla anlamlı bir bağ kurmayı hedefleyen bütüncül bir anlayışı ifade etmektedir. Konaklama deneyiminden beslenme alışkanlıklarına, ulaşım tercihlerinden gündelik pratiklere kadar uzanan geniş bir çerçevede; yerel ve sağlıklı gıda tüketimi, uzun süreli konaklama, yerel kültürle bütünleşme, dinginlik arayışı ve doğal çevrenin korunması gibi unsurlar yavaş turizmin temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Matos, 2004).

Yavaş turizm, günümüz turizminde ortaya çıkan yeni eğilimlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu eğilim, kökenini “yavaş yemek (slow food)” felsefesinden almakta (Serdane vd., 2020) ve “Cittaslow” olarak adlandırılan “yavaş şehir” anlayışını da (Ongun ve Çuhadar, 2024) kapsayan daha geniş bir “yavaş hareket (slow movement)” akımı çerçevesinde şekillenmektedir (Moira vd., 2017; Fusté-Forné, 2023). Söz konusu hareket, modern yaşamın hızına karşı daha bilinçli, sürdürülebilir ve yerel odaklı bir yaşam biçimini savunmaktadır.

Kavramsal olarak yavaş turizm; bireylerin bir destinasyona seyahat ederek daha uzun süre konaklamalarını, daha az sıklıkta seyahat etmelerini ve destinasyonların doğal ile kültürel değerlerini derinlemesine deneyimlemelerini içeren bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda turistler, yerel tarih ve kültürü keşfetmek için zaman ayırmakta ve çevresel sürdürülebilirliği destekleyen davranışlar sergilemektedir (Kumar ve Patel, 2019). Ayrıca yavaş turizm, bireylerin seyahat ritmini yavaşlatarak hem doğayla hem de kendi psikolojik benlikleriyle yeniden bağlantı kurmalarını ifade etmektedir (Babou ve Callot, 2009). Toplumsal, ekonomik ve çevresel boyutları destekleyen alternatif turizm türlerinden biri olarak değerlendirilen yavaş turizm (Conway ve Timms, 2010), turistleri destinasyon, yerel halk ve kültürel değerlerle daha güçlü bağlar kurmaya yöneltmektedir (Moira vd., 2017). Bu yönüyle yavaş turizm, sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda şekillenen ve deneyimin niteliğini niceliğin önüne koyan bütüncül bir turizm anlayışı olarak değerlendirilebilir.

Manthiou ve arkadaşları (2022), çalışmasında yavaş turizm kavramını ele almak amacıyla literatürü incelemiş; literatürde yer alan tanımların büyük ölçüde ortak özellikler içerdiğini ve bu tanımların Tablo 1’de sunulduğunu belirtmiştir.

Tablo 1. Yavaş Turizm Kavramına İlişkin Tanımlar

| Yazarlar                                       | Tanımlar   |
|--|--|
| Gardner (2009)                                 | Yavaş seyahat, bilinçli tercihler yapmayı ifade etmektedir. Hızdan ziyade yavaşlamayı merkeze alan bir anlayışı temsil etmektedir. Bu yaklaşımda yolculuk, ev ile varış noktası arasında zorunlu olarak sıkışmış stresli bir ara dönem olmaktan çıkarak, bizzat dinlenme ve rahatlama anına dönüşmektedir. Yavaş seyahat, zamanı yeniden kurgulayarak onu kıt bir kaynak olmaktan ziyade bolluk içeren bir değer hâline getirmektedir. Ayrıca yavaş seyahat, mekânlarla kurduğumuz ilişkiyi de yeniden şekillendirerek, seyahat edilen topluluklarla daha yakın ve derinlikli bir etkileşim kurmayı teşvik etmekte ve mümkün kılmaktadır.  |
| Lumsdon ve McGrath (2011)                      | Tatil sürecinin; seyahat, mesafe ve yol güzergâhında ile destinasyonda gerçekleştirilen etkinlikler bağlamında yavaşlatılmasıdır. Yavaşlık, zamanın algılanış biçimi ve işlerin yapılma tarzıyla ilişkilidir.  |
| Dickinson ve Lumsdon (2010)                    | Yavaş seyahat şunları ifade eder: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Seyahati bütünsel tatil deneyiminin ayrılmaz bir unsuru olarak görmek,</li> <li>· Düşük karbonlu turizmi bir çıktı olarak sunmak,</li> <li>· Yürüyerek, bisikletle, trenle, otobüs veya servis araçlarıyla seyahat etmek; ancak hava yolu ve özel araç kullanımını kapsamamak,</li> <li>· Seyahat edilen yerleşim yerinin ve varış noktasının önemini vurgulamak,</li> <li>· Hem varış noktasına yapılan yolculukta hem de varış noktasında seyahatin deneyimini önemsemek,</li> <li>· Zaman ayırmanın önemini vurgulamak,</li> <li>· Çevresel duyarlılığın bir ifadesi olmak,</li> <li>· Daha uzun süreli konaklamayı tercih etmek,</li> <li>· Daha kısa mesafeler kat etmek.</li> </ul> |
| Oh, Assaf ve Baloglu (2016)                    | Yavaş turizm, seyahate özgü motivasyon ve hedeflerin gerçekleştirilmesi amacıyla, öznel olarak belirlenen ve zihinsel olarak yavaş bir tempo ile gerçekleştirilen bir veya bir dizi seyahati ifade eder.   |
| Husemann ve Eckhardt (2019)                    | Tüketici yavaşlaması, tüketim biçimlerinin değiştirilmesi, benimsenmesi ya da terk edilmesi yoluyla; belirli niceliklerin (kat edilen mesafe, teknoloji kullanımı, deneyimlenen olaylar) zaman birimi başına azaltılması sonucunda, zamansal deneyimin yavaşladığına ilişkin bir algı olarak ifade edilmektedir.   |
| Heitmann, Robinson ve Povey arkadaşları (2011) | Yavaş turizm, tatil sürecinde deneyimlerin nicelik ve hacmine odaklanmaktan ziyade, (genellikle daha az sayıdaki) deneyimlerin niteliğine yönelme olarak tanımlanmaktadır.   |
| Meng ve Choi (2016)                            | Yavaş turizm, daha yavaş seyahat etmek, manzaraların tadını çıkarmak ve yerel ortama kendini kaptırmak olarak tanımlanmaktadır.  |

|  |  |
|--|--|
| Di Clemente, Hernández-Mogollón, De Salvo ve Campón-Cerro (2014) | Yaş turizm için dört belirleyici unsur: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Küçülme – daha azın daha iyi olduğu anlayışı</li> <li>· Sürdürülebilirlik – çevresel yönetim ve koruma, yerel kaynakların korunması ve yerel topluluklar için fırsatlar yaratılması</li> <li>· Yaş alanlar – alışılmış turistik güzergâhların dışında kalan, sanayileşme sürecinin ve kitlesel turizm rotalarının kıyısında yer alan kırsal ve dağlık bölgeler</li> <li>· Kalite – kalitenin bir aracı olarak zamanın önemi.</li> </ul> |
| Serdane, Maccarrone-Eaglen ve Sharifi (2020)                     | Yaş turizm, olgunun temel deneyimsel boyutunu etik sınırlar çerçevesinde güçlendiren bir yaş zihniyeti desteklemektedir. Çevresel ve ekonomik boyutlar ise görece marjinal görünmekte olup, bireylerin algılarına bağlı olarak yoğunlukları değişebilmektedir.   |
| Valls, Mota ve Vieira (2019)                                     | Yaş turizm hareketi, seyahat kavramında bir değişim olarak, kitlesel turizme bir alternatif ve tepki niteliğinde; bunun yerine otantik, yerel ve kültürel olanı, sürdürülebilirliği ve deneyimin kalitesini ön plana çıkarır.  |

*Kaynak: (Manthiou vd., 2022)*

Yaş turizmin özgün ve kavramsal bütünlüğünü koruyabilmesi için iki temel ilkeye bağlı kalması gerekmektedir. Bunlardan ilki zaman ayırma, ikincisi ise belirli bir mekâna bağlanma ilkesidir. Zaman ayırma ilkesi, bireyin zamanla kurduğu gündelik ilişkiyi değiştirmesini; doğayı farklı bir biçimde algılamasını ve ziyaret edilen çevreyi yalnızca görmek yerine dikkatle ve tüm duyuyla deneyimlemesini ifade etmektedir. Zaman ayırma, aynı zamanda bir yerle, o yerin sakinleriyle ve kültürüyle uyum içinde yaşamayı da içermektedir. İkinci ilke ise belirli bir mekâna bağlanmadır; bu yaklaşım, yüzeysel ve hızlı geçişler yerine belirli bir yerle derinlikli bir ilişki kurulmasını, o yerin özgün özelliklerinin keşfedilmesini ve deneyimin daha anlamlı hâle gelmesini amaçlamaktadır. Bu iki ilke, ziyaretçinin temposunu değiştirmesini ve bir yerden diğerine hareket etme hızını yeniden düzenlemesini de gerektirmektedir (Matos, 2004).

Son yıllarda önem kazanan yaş turizm, kitle turizmine alternatif bir yaklaşım olarak öne çıkmakta (Heitmann vd., 2011; Timms ve Conway, 2012; Pirolo ve Moscarelli, 2025) ve ekonomik odaklı olup çevresel ile sosyal boyutları göz ardı eden kitle turizminin olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlamaktadır (Mavric vd., 2021). Bu yaklaşım, seyahatin niteliğine odaklanması, çevresel duyarlılık göstermesi ve yerel kültürle doğrudan etkileşim kurması bakımından geleneksel kitle turizminden belirgin biçimde farklılaşmaktadır. Bu bağlamda, yaş turizm ile kitle turizmi arasındaki temel farklılıklar, Tablo 2’de karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 2. Kitle Turizmi ile Yavaş Turizmin Karşılaştırılması

| Kitle Turizmi  | Yavaş Turizm   |
|--|--|
| Hızlı hareket  | Yavaş hareket  |
| Ulaşımında baskın araç uçaktır (çoğunlukla charter uçuşlar)              | Alternatif ulaşım araçlarının kullanımı  |
| Yüksek karbon salımı içeren ulaşım                                       | Düşük karbon salımı içeren ulaşım  |
| Acecelilik   | Sakinlik   |
| Seyahat, yalnızca bir yerden başka bir yere ulaşma süreci olarak görülür | Yolculuk süreci, deneyimin bir parçası olarak görülür  |
| Çok sayıda turistik çekim noktasının ziyaret edilmesi                    | Destinasyonun yerel karakterinin algılanması   |
| Ziyaret edilen alanların niceliksel olarak değerlendirilmesi             | Turistik deneyimin niteliğine odaklanma ve destinasyondan alınan hazin en üst düzeye çıkarılması |
| Pasif turist profili   | Aktif turist profili   |
| Standartlaşmış deneyimler  | Otantik deneyimler   |
| Standartlaşmış yiyecekler  | Yerel ve geleneksel beslenme biçimleri   |
| Destinasyon ve yerel halkla sınırlı ve yüzeysel etkileşim                | Destinasyon ve yerel halkla yoğun temas ve gerçek iletişim                                       |
| Büyük otel işletmelerinde konaklama                                      | Küçük ölçekli konaklama tesislerinde konaklama   |
| Grup odaklı seçenekler ve düşük esneklik                                 | Bireysel tercihlere dayalı seçenekler ve yüksek esneklik   |
| Tatil süresince iletişim teknolojilerinin yoğun kullanımı                | Tatil süresince iletişim teknolojilerinden uzaklaşma   |
| İş yeriyle sürekli bağlantı hâlinde olma                                 | İş yeriyle iletişimin kesilmesi  |

*Kaynak: (Moira vd., 2017)*

Tablo 2’de sunulan karşılaştırma, kitle turizmi ile yavaş turizm arasındaki ayrışmanın özellikle hız, deneyim anlayışı, çevresel etki ve destinasyonla kurulan ilişki biçimi üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Kitle turizmi nicelik ve standartlaşmayı ön plana çıkarırken, yavaş turizm deneyimin niteliğine, yerel kültürle etkileşime ve çevresel duyarlılığa odaklanmaktadır. Bu yönüyle yavaş turizm, deneyimin niteliğini ve yerel halkla kurulan etkileşimi önceleyen, sürdürülebilir bir alternatif turizm yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır. Bu yaklaşımın kendi içerisinde bazı ilke ve unsurları söz konusudur. Caffyn (2009; 2012), yavaş turizmin temel ilke ve unsurlarını aşağıdaki şekilde sıralamaktadır:

- Seyahat mesafesini en aza indirmek (özellikle araba veya uçakla yapılan mesafeyi),
- Seyahate ayrılan zamanı en üst düzeye çıkarmak,
- Zihni ve bedeni dinlendirmek, tazelemek,

- Yerel alanı derinlemesine keşfetmek ve özgünlük arayışı içinde olmak,
- Yerel halk, kültür, miras ve toplulukla doğrudan etkileşim kurmak,
- Yerel restoranlarda yemek yemek, yerel pazarlardan veya üreticilerden alışveriş yapmak, yerel içecekleri denemek,
- Çocuklar için yaratıcı ve serbest oyun olanakları sağlamak,
- Yeni bir beceri veya aktivite öğrenmek, kişisel gelişimi desteklemek,
- Makineleşmenin minimum düzeyde olması, teknolojinin sınırlı kullanımı,
- Ticari faaliyetlerin sınırlı olması, az sayıda küresel markaya yer verilmesi ve yerel ekonomiye katkı sağlanması,
- Kaliteli deneyimler ve özgünlük sunmak
- Nispi sürdürülebilirlik ve mütevazı bir karbon ayak izi sağlamak ve
- Ziyaretçiler ve beraberindekiler için faydalı olmaktır.

## 2. Yavaş Turizm Anlayışının Boyutları

Yavaş turizm “zaman, duygu, sürdürülebilirlik, özgünlük, yavaşlık ve etkileşim” olmak üzere altı boyutu kapsayan bir yaklaşımdır. Yavaş turizmin boyutlarına ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmaktadır (Dall’Aglia, vd., 2011; Emir ve Akkoç, 2020; Asiltürk Okutan, 2023):

**Zaman Boyutu:** Günümüz toplumunda zaman algısı, hız ve yetişme baskısı etrafında biçimlenmektedir. İnsanlar bir yandan zamanın hızla akıp gittiğini düşünürken, diğer yandan geleceği kaçırma kaygısı yaşamaktadır. Bu ikili durum, uzun vadeli planların azalmasına, umutların daha sınırlı kurulmasına ve ilişkilerin daha kısa süreli olmasına zemin hazırlayabilmektedir. Zaman, bireye hareket alanı ve tercih özgürlüğü sunarken; aynı zamanda kontrol edilmesi güç, yıpratıcı bir unsur hâline de gelebilmektedir. Yavaş turizm yaklaşımı ise bu hız odaklı yaşam biçimine karşı bir alternatif sunmaktadır. Kitle turizminin çok üretmeye ve çok tüketmeye dayalı anlayışı yerine, daha sade ve bilinçli bir deneyim önerir. Amaç, ziyaretçinin yalnızca bir destinasyona gitmesi değil, orayı hissederek ve anlayarak deneyimlemesidir. Bu süreçte rahatlama, anda kalma ve mekânla bağ kurma ön plana çıkar.

**Duygu Boyutu:** Yavaş turizm yaklaşımında duygu boyutu, deneyimin kalıcılığını belirleyen temel unsurlardan biri olarak ele alınmaktadır. Bu anlayışta, ziyaretçinin yüzeysel bir tüketici olmaktan çıkıp deneyimin aktif bir öznesi hâline gelebilmesi için uygun bir atmosferin oluşturulması gereklidir. Böyle bir ortam, bireyin ziyaret ettiği yere karşı aidiyet geliştirmesine ve tatmin edici bir deneyim yaşamasına olanak tanır. Duygusal boyutun ihmal

edilmesi ise turizm faaliyetini yalnızca fiziksel hareketlilik düzeyine indirger ve deneyimin anlamını zayıflatır. Oysa önemli olan, bireyin destinasyonda bulunduğu süre boyunca ve ayrıldıktan sonra da o yere ilişkin olumlu, heyecan uyandıran duygu ve düşünceler taşımasıdır. Bu duygusal izler, yalnızca kişisel memnuniyeti artırmakla kalmaz; aynı zamanda destinasyon imajının oluşumunda ve güçlenmesinde belirleyici bir rol oynar.

**Sürdürülebilirlik Boyutu:** Yavaş turizm yaklaşımında sürdürülebilirlik, temel belirleyici ilkedir. Turizm faaliyetlerinin, yerel çevrenin kültürel ve doğal değerleri üzerindeki olası olumsuz etkilerini azaltması ve mümkün olduğunca ortadan kaldırması gerektiği kabul edilir. Bu doğrultuda, kaynak kullanımında kısa vadeli kazançlar yerine uzun vadeli dengeyi esas alan bir anlayış benimsenir. Sürdürülebilir bir turizm pratiğinin hayata geçirilebilmesi için çevresel açıdan zarar vermeyen, ekonomik bakımdan uygulanabilir, etik ilkelere bağlı ve hem ziyaretçilerin hem de yerel halkın haklarına saygı gösteren bir yaklaşım gereklidir. Bu çerçevede sosyo-kültürel, ekonomik ve ekolojik unsurların bilinçli biçimde değerlendirilmesi ve tüketimin sorumluluk bilinciyle gerçekleştirilmesi önem taşır. Yavaş turizmde amaç, doğal dengeyi zedelemeyen ve çevresel sürekliliği destekleyen faaliyetler geliştirmektir. Bu anlayış hem çevrenin korunmasına katkı sağlar hem de turizmin uzun vadede devamlılığını mümkün kılar.

**Özgünlük Boyutu:** Yavaş turizm yaklaşımında özgünlük boyutu, destinasyonun kendine has niteliklerinin ön plana çıkarılmasını esas almaktadır. Bu anlayışa göre ziyaretçi, bulunduğu yerin doğal çevresini, kültürel mirasını, gelenek ve göreneklerini yakından tanıma fırsatı bulmalıdır. Deneyim, sıradan ve standartlaştırılmış bir turizm etkinliğinden ziyade, o yere özgü unsurların hissedildiği ve anlamlandırıldığı bir süreç olmalıdır. Özgünlük, farklılıkların korunmasını ve görünür kılınmasını gerektirir. Ziyaretçiye sunulan deneyimin başka bir destinasyonda aynı şekilde yaşanamayacağı düşüncesi, bu boyutun temelini oluşturur. Bu nedenle destinasyon; doğal güzellikleri, yerel yaşam pratikleri, kültürel değerleri ve geleneksel unsurları ile ayırt edici bir kimlik taşımalıdır.

**Yavaşlık Boyutu:** Yavaşlık boyutu hem ziyaretçilere hem de yerel işletmelere deneyimi doğru zamanda, uygun yöntemlerle ve bilinçli bir şekilde yaşama imkânı sunmaktadır. Bu yaklaşım, nitelikli bir turizm deneyiminin ortaya çıkabilmesi için gerekli olan planlama, hazırlık ve uygulama süreçlerine yeterli zaman ayrılmasını mümkün kılar. Böylece hizmetler aceleye getirilmeden, zamana yayılarak ve aşamalı biçimde sunulur; ziyaretçiler de bu süreci sindirerek deneyimleme fırsatı bulur. Yavaş turizm, “hızlı” kavramının basit bir karşıtı değildir. Burada vurgulanan temel unsur, doğanın ve yaşamın kendi

ritmini anlayabilmek ve bu ritme uyum sağlayabilmektir. Zaman, ziyaretçi ile çalışan arasında iletişimi güçlendiren ve hizmet kalitesini artıran bir unsur olarak değerlendirilir. Hızın dengeli olduğu bir ortamda ilişkiler daha sağlıklı kurulmakta, karşılıklı etkileşim derinleşmekte ve deneyim anlamlı bir dönüşüm sürecine dönüşmektedir.

**Etkileşim Boyutu:** Yavaş turizm yaklaşımında etkileşim boyutu, farklı değer ve deneyimlere sahip bireylerin eşitlik temelli bir ortamda bir araya gelmesini mümkün kılar. Bu bağlamda, ziyaretçilerin hem diğer turistlerle hem de yerel halkla kurduğu ilişkiler deneyimin merkezine yerleştirilir. Etkileşim, yalnızca sosyal bir temas olmanın ötesinde, taraflar arasında bilgi ve deneyim paylaşımını sağlayarak karşılıklı öğrenme ve anlayışı destekler.

### 3. Yavaş Seyahat

Yavaş seyahat, yolculuğun niceliğinden ziyade niteliğine odaklanan ve deneyimin derinleştirilmesini merkeze alan bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Bu anlayışta temel vurgu, turistin seyahat sürecinde yaşadığı deneyimin anlamı ve kalitesi üzerinedir. Dolayısıyla yavaş seyahat, öncelikli olarak talep tarafında yer alan turistlerin beklenti, motivasyon ve deneyim arayışlarına odaklanmakta; turizm sektörünün büyümesi, çeşitlenmesi ve rekabet dinamikleri gibi arz yönlü unsurlara ise görece daha sınırlı bir dikkat göstermektedir (Conway ve Timms, 2012). Yavaş seyahatin aynı zamanda çevresel sürdürülebilirliğe katkı sağlaması beklenmektedir. Bu yaklaşım, ideal olarak yüksek karbon salımına neden olan ve yolculuk deneyimini çoğu zaman destinasyondan koparan hava yolu ya da özel otomobil kullanımını azaltmayı teşvik etmektedir. “Hızlı seyahat” biçimlerinden uzak durulması, sera gazı emisyonlarının düşürülmesi ve yolculuğun çevresel etkilerinin azaltılması bakımından önemli görülmektedir (Dickinson vd., 2011).

Özünde yavaş seyahat; daha kısa mesafelerin tercih edilmesi, seyahat ritminin bilinçli biçimde yavaşlatılması ve hem yolculuk esnasında hem de destinasyona ulaşıldığında deneyimin zenginleştirilmesi üzerine temellenmektedir (Lumsdon ve McGrath, 2011; Losada ve Mota, 2019). Bu bağlamda yolculuk, yalnızca bir noktadan diğerine ulaşmayı sağlayan araçsal bir süreç olarak değil, deneyimin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Nitekim yavaş seyahat anlayışı, başlangıç noktası ile destinasyon arasındaki ulaşım sürecini ya da yalnızca destinasyondaki etkinlikleri merkeze alan dar bir perspektifi ifade etmemektedir. Aksine hem yolculuk süreci hem de destinasyondaki deneyimler bütüncül bir yapının parçaları olarak görülmektedir (Dickinson ve Lumsdon, 2010). Yavaş seyahat yaklaşımını benimseyen turistler için dikkate alınması

gereken bazı temel ilkeler mevcuttur. Bu ilkeler aşağıda maddeler hâlinde sıralanmıştır (Gardner, 2009):

1. ***Eviden başlamak:*** Yavaş seyahatin özü, bir zihniyet meselesidir. Bu farkındalık, seyahate çıkmadan önce evde geliştirilebilir ve günlük yaşamda pratik edilebilir.
2. ***Yavaş seyahat etmek:*** Mümkün olduğunca uçak yerine feribot, yerel otobüs veya yavaş trenler gibi alternatif ulaşım araçları tercih edilmelidir. Hız, çevreyle kurulan bağı zayıflatırken, yavaş yolculuk bu bağlantıyı güçlendirir.
3. ***Yolculuğun tadını çıkarmak:*** Varış noktasına ulaşma heyecanı olsa da, bu beklenti yolculuk sırasında deneyimlenen keyfi gölgelememelidir.
4. ***Yerel pazar ve dükkanları keşfetmek:*** Seyahat edilen bölgenin kültürel ve ekonomik dokusunu anlamak için yerel ticaret alanlarına zaman ayırmak önemlidir.
5. ***Kafe kültürünü deneyimlemek:*** Bir kafede oturmak, şehirle bütünleşmeyi ve sadece dışarıdan gözlemci olmamayı sağlar.
6. ***Yerel dil ve lehçeleri tanımak:*** Bölgenin diline dair temel ifadeleri öğrenmek, sözlük veya yerel gazete gibi kaynaklardan yararlanmak, kültürel etkileşimi derinleştirir.
7. ***Topluluklarla uygun düzeyde etkileşim kurmak:*** Konaklama ve yemek tercihleri, ziyaret edilen bölgenin yerel yaşamına uygun olmalıdır.
8. ***Yerel yaşamı deneyimlemek:*** Seyahat rehberlerinin önerdiği aktivitelerin ötesine geçerek, bölge sakinlerinin günlük yaşamını gözlemlemek ve deneyimlemek önemlidir.
9. ***Beklenmeyeni deneyimlemek:*** Gecikmiş trenler veya kaçırılan otobüs bağlantıları gibi durumlar, yeni fırsatlar ve beklenmedik deneyimler sunabilir.
10. ***Topluluklara katkı sağlamak:*** Ziyaret edilen yerel topluluklara geri verebilecek değerler üzerine düşünmek ve bu doğrultuda hareket etmek yavaş seyahatin etik boyutunu güçlendirir.

#### 4. Yavaş Turist

Yavaş turist, yavaş turizmin sunduğu deneyimlerin yüzeysel değil, daha derin ve ayrıntılı olduğunu fark eden ziyaretçi olarak tanımlanmaktadır (Meng ve Choi, 2016). Bu turist tipi, hızlı hareket ederek destinasyonu sınırlı ve yüzeysel biçimde deneyimleyen diğer turistlerin aksine, buldukları yerdeki

doğal ve kültürel mirası, yerel mutfağı, gelenekleri ve destinasyonun özgün özelliklerini daha kapsamlı biçimde keşfetme olanağına sahiptir (Caffyn, 2012; Walker vd., 2021).

Yavaş turistler, deneyimlerini zenginleştirmek amacıyla farklı etkinlikler gerçekleştirirler; yerel pazarlarda vakit geçirip ortamı gözlemlemek, halkla sohbet etmek, zanaatkarların ürünlerini inceleyip satın almak, geleneksel bir restoranda yemeklerini yavaş ve keyifle tüketmek, arkeolojik alanları yerel rehber eşliğinde gezmek, çevrede yürüyüş veya bisiklet turlarına katılmak, vahşi yaşamı gözlemlemek gibi aktiviteler bu deneyimin bir parçasıdır (Caffyn, 2012). Buna ek olarak, yavaş turist kültürel etkileşimlere açık bir tutum sergiler; kendisini sistemin pasif bir tüketicisi olarak değil, destinasyonun geçici bir üyesi ve sürece aktif katılımcısı olarak konumlandırır (Lissarrague ve Jiménez, 2024). Ayrıca, kişisel gelişim ve kendini yenileme ihtiyacı, yavaş turistin motivasyonunu şekillendiren temel unsurlardan biridir. Çevresel duyarlılığı benimseyen bu turistler, deneyim odaklı yaklaşımı sayesinde dinlenmeyi, çevresel farkındalıkla hareket etmeyi ve yerel halkla etkileşim kurmayı birlikte gerçekleştirme eğilimindedir (Özdemir ve Çebeli, 2018).

Literatürde yavaş turistleri diğer turist türlerinden ayıran en belirgin özellik, “yavaş zihniyet” olarak adlandırılan yaklaşım olarak gösterilmektedir. Bu zihniyet, yalnızca belirli davranışları değil, aynı zamanda bireyin düşünsel ve psikolojik süreçlerini de kapsayan bütüncül bir perspektifi ifade etmektedir (Korkmaz, 2024).

Aykol (2021), yavaş turistleri diğer turistlerden ayıran özellikleri şu şekilde belirtmiştir:

- Yavaş turistler açısından nicelikten ziyade niteliğin öncelikli olduğu görülmektedir. Bu turist profili, ziyaret edilen mekânları hızlı biçimde tüketmek yerine, bulunduğu yerde geçirilen süreyi anlamlandırmaya ve deneyimin derinliğini artırmaya odaklanmaktadır.
- Yavaş turistler, ziyaret ettikleri destinasyondaki kültürlerle doğrudan etkileşim kurarak, sade ve samimi ilişkiler geliştirmeyi; bu süreçte hem öz benliklerine yönelmeyi hem de yeni deneyimler kazanmayı önemsemektedir.
- Destinasyon deneyiminde sıradan unsurların ötesine geçilerek, özgün niteliklere sahip, dikkat çekici ve sembolik anlam barındıran bileşenlerin değerlendirilmesi gerekmektedir.
- Yavaş turizm anlayışını benimseyen bireyler, destinasyonda sınırlı bir zaman diliminde tüm faaliyetleri gerçekleştirmeye çalışmak yerine,

mekânı derinlemesine keşfetmeye olanak tanıyan ve çevreyle etkileşimi artıran seyahat biçimlerine yönelmektedir.

- Yavaş turistler, önceden ayrıntılı biçimde planlanmış, ziyaret noktalarının zamanlamasının kesin olarak belirlendiği ve hız odaklı şekilde organize edilen kitle turizmi anlayışına ilgi göstermemektedir.
- Doğal çevreye karşı duyarlı ve saygılı bir tutum sergilemektedirler.
- Kendi değerlerini koruyan, sade ve mütevazı yaşam biçimlerini deneyimlemeyi ve bu tarz yaşamı benimsemiş bireylerle etkileşimde bulunmayı tercih etmektedirler.

Yavaş turistler genel turist tipleriyle bazı ortak özellikler paylaşmaktadır. Öte yandan, tek bir turist tipine tam olarak uymamaktadırlar. Örneğin, Yavaş Turistin yerel kültürle etkileşime girme, yerel mirası öğrenme, yerel ulaşım araçlarını ve tesisleri kullanma isteği göz önünde bulundurulduğunda, onun bir “maceracı” olarak değerlendirilebileceği ileri sürülebilir. Ancak Yavaş Turist söz konusu olduğunda, Plog’un coğrafi odaklı yaklaşımına yöneltilen eleştiri geçerliliğini korumaktadır; zira uzun mesafeli seyahatlere yönelik isteksizlik ve tatil sırasında heyecan verici, maceracı deneyimlerin merkezi bir rol oynamaması, yavaş felsefesiyle doğrudan çelişmektedir. Bu nedenle, Yavaş turist Cohen’in “drifter” (başiboş gezgin) ve “explorer” (kâşif) modellerine yalnızca kısmen uymakta; bununla birlikte, bazı kişilik özellikleri bakımından kitlesel turiste daha yakın özellikler de sergilemektedir. Yavaş Turist konaklama açısından tatil kiralıkları ya da ev ortamına benzer mekânları tercih edebilmekte; ancak deneyimlerini planlama sürecinde oldukça bağımsız ve esnek davranmaktadır. Bu durum, ev sahibi kültüre ve yerel çevrelere ilişkin özgün içgörüler elde edilmesini kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, Yavaş Turizmin merkezinde yaşamın doğal ritmini takip etmek ve turistik güzergâhların dışında kalan yerel yaşam unsurlarına daha fazla dikkat göstermek yer almaktadır. Bununla birlikte, Yavaş Turistin uzun mesafeli destinasyonlara seyahat etme olasılığının düşük olması nedeniyle ev sahibi çevre çoğu zaman turistin kendi yaşam çevresine daha benzer özellikler taşımakta ve belirgin bir kültür şoku yaşanmamaktadır (Heitmann vd., 2011).

Yavaş turizm, ziyaretçilerin mekân ve deneyim tercihlerine odaklanan bir yaklaşım olarak hem turistik faaliyetlerin niteliğini hem de bu faaliyetlerin bireyler üzerindeki etkilerini anlamayı önemli kılmaktadır. Bu bağlamda, Çiftçi ve Uymaz (2022), yavaş turistlerin ilgilendiği turistik faaliyetleri ve bu faaliyetlerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini özetlemiştir. Bulgular Tablo 3’de sunulmaktadır.

**Tablo 3. Yavaş turistin ilgilendiği faaliyetlerin insan sağlığına etkileri**

| Faaliyet        | Türkiye’de Yapıldığı Şehirler   | İnsan Sağlığına Etkileri   |
|-----------------|---|--|
| Trekking        | Antalya (Köprülü Kanyon, Likya Yolu), Artvin- Rize (Kaçkarlar), Balıkesir (Kaz Dağları), Bodrum (Bafa gölü), Bolu (Sülüklü Göl), Çorum (Hitit Yolu), Nevşehir (İhlara Vadisi), Niğde Adana-Kayseri (Aladağlar), Yalova (Erikli Yaylası) | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Stres ve kaygı düzeyini azaltır.</li> <li>· Kan dolaşımının dengelenmesine yardımcı olur.</li> <li>· Kalp ve damar hastalıkları riskini azaltır.</li> <li>· Yaşlanma sürecini yavaşlatır.</li> </ul>  |
| Dağ Bisikleti   | Ankara (Eymir Gölü), Antalya (Manavgat Gölü), Hatay (Samandağ), İstanbul (Belgrad Ormanı), Karabük (Yenice Ormanları)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Anaerobik gücün artmasına katkı sağlar.</li> <li>· Fiziksel görünümünü iyileştirir ve stresi azaltır.</li> <li>· Dolaşım sistemi, kalp ve akciğer sağlığı için faydalı bir faaliyettir.</li> </ul>  |
| Bisiklete Binme | Afyon, Antalya, Çorum, Muğla, Nevşehir, Van   |  |
| Kano            | Adana, Antalya, Artvin, Elâzığ, Muğla, Ordu, Rize, Sinop  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sırt, kol ve gövde kaslarının çalışmasına yardımcı olur ve el kavrama gücünü artırır.</li> <li>· Fiziksel iyileşmeyi destekler, kilo vermeye yardımcı olur, ruh halini iyileştirir ve kalp sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağlar.</li> </ul> |
| Yelken          | Antalya, Çanakkale, İstanbul, İzmir, Muğla  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yaşam kalitesini yükseltir.</li> <li>· Olumlu bakış açısı kazandırır.</li> <li>· Pozitif düşünmeyi teşvik eder.</li> </ul>  |
| At Biniciliği   | Adana, Ankara, Antalya, Bursa, Düzce, Eskişehir, Gaziantep, Isparta, İstanbul, İzmir, Kocaeli, Nevşehir, Samsun, Yalova   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bedensel güç ve esnekliği artırır.</li> <li>· Hiperaktivite tedavisinde ve uyku düzeninin sağlanmasında fayda sağlar.</li> <li>· Stres ve kaygı bozukluklarını hafifletmede etkilidir.</li> </ul>   |

*Kaynak: (Çiftçi ve Uymaz, 2022).*

Tablo 3, yavaş turistlerin tercih ettiği başlıca faaliyetleri, bu faaliyetlerin Türkiye’de gerçekleştirildiği şehirleri ve insan sağlığı üzerindeki etkilerini bütüncül bir biçimde ortaya koymaktadır. Buna göre trekking, dağ bisikleti, bisiklete binme, kano, yelken ve at biniciliği gibi doğa temelli aktivitelerin stres ve kaygıyı azaltma, kalp ve damar sağlığı destekleme, kas gücü ve esnekliği artırma, ruhsal iyilik halini güçlendirme gibi hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumlu katkılar sağladığı görülmektedir.

## Kaynakça

- Asiltürk Okutan, Y. (2023). Yavaş turizm ve yavaş şehirlerin Türkiye’de sürdürülebilir turizm coğrafyasına katkısı. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(3), 122-129.
- Aykol, Ş. (2021). Yavaş seyahat motivasyonları ve turist deneyimlerinin turist memnuniyeti üzerine etkisi: Doğu Ekspresi örneği. (Doktora Tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Babou, I. ve Callot, P. (2009). Slow tourism, slow (r)évolution. *Cahier Espaces*, 100, 48-54.
- Caffyn, A. (2009). The slow route to new markets. *Tourism Insights* (September).
- Caffyn, A. (2012). Advocating and implementing slow tourism. *Tourism Recreation Research*, 37(1), 77-80.
- Conway, D. ve Timms, B. F. (2010). Re-branding alternative tourism in the Caribbean: The case for “slow tourism”. *Tourism and Hospitality Research*, 10(4), 329-344.
- Conway, D. ve Timms, B. F. (2012). Are slow travel and slow tourism misfits, compadres or different genres?. *Tourism Recreation Research*, 37(1), 71-76.
- Çiftçi, G. ve Uymaz, A. O. (2022). Yavaş (slow) turizminin sağlık turizmindeki yeri. M. Baş (Ed.), *Sosyal, beşeri ve idari bilimler alanında uluslararası araştırmalar VIII*. (ss. 95-115). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Dall’Aglia, S. (2011). Slow tourism seminar. *ECONSTAT Strategies for the Travel Industry*.
- Di Clemente, E., Hernández-Mogollón, J. M., De Salvo, P. ve Campón-Cerro, A. M. (2014). Slow tourism: An alternative model for local and tourist development. J. Mondéjar Jiménez, G. Ferrari, M. D. V. Segarra-Oña ve A. Peiró-Signes (Ed.), *Sustainable performance and tourism: A collection of tools and best practices* (ss. 23-37). Oxford: Chartridge Books.
- Dickinson, J. E. ve Lumsdon, L. (2010). *Slow travel and tourism*. London: Earthscan Ltd.
- Dickinson, J.E., Lumsdon, L.M. ve Robbins, D. (2011). Slow travel: Issues for tourism and climate change. *Journal of Sustainable Tourism* 19(3), 281-300.
- Emir, O. ve Akkoç, İ. T. (2020). Yavaş turizm. O. Emir & E. O. Aksöz (Ed.), *Turizmde güncel yaklaşımlar*. (ss. 113-135). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları
- Fusté-Forné, F. (2023). A slow tourist in the Basque Coast Geopark (Spain). *International Journal of Geoheritage and Parks*, 11(2), 247-258.
- Gardner, N. (2009). A manifesto for slow travel. *Hidden Europe*, 25, 10-14.
- Heitmann, S., Robinson, P. ve Povey, G. (2011). Slow food, slow cities and slow tourism. P. Robinson, S. Heitman & P. Dieke (Ed.), *Research themes for tourism* (pp. 114-127). Wallingford UK: CABI.

- Husemann, K. C. ve Eckhardt, G. M. (2019). Consumer deceleration. *Journal of Consumer Research*, 45(6), 1142-1163.
- Korkmaz, Ö. (2024). Başarılı örneklerle yavaş turizm, yavaş yemek ve yavaş şehir. D. Ağcadağ & S. Soğukoğlu Korkmaz (Ed.), *Sosyal ve beşerî bilimlerde multidisipliner çalışmalar* (ss. 67-85). Çanakkale: Paradigma Yayınevi.
- Kumar, A. ve Patel, C. (2019). Slow tourism a new phenomenon. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 16(5), 2946-2948.
- Lissarrague, A. G. ve Jiménez, M. D. L. V. M. (2024). Slow tourism: Tourist motivations based on personality traits and socio-demographic variables. *Cuadernos de Turismo*, 53, 267-271.
- Losada, N. ve Mota, G. (2019). “Slow down, your movie is too fast”: Slow tourism representations in the promotional videos of the Douro region (Northern Portugal). *Journal of Destination Marketing & Management*, 11, 140-149.
- Lumsdon, L. M. ve McGrath, P. (2011). Developing a conceptual framework for slow travel: A grounded theory approach. *Journal of Sustainable Tourism*, 19(3), 265-279.
- Manthiou, A., Klaus, P. ve Luong, V. H. (2022). Slow tourism: Conceptualization and interpretation—A travel vloggers’ perspective. *Tourism Management*, 93, 104570.
- Matos, R. (2012). Can slow tourism bring new life to alpine regions?. In *The tourism and leisure industry* (ss. 93-103). Routledge.
- Mavric, B., Öğretmenoğlu, M. ve Akova, O. (2021). Bibliometric analysis of slow tourism. *Advances in Hospitality and Tourism Research (AHTR)*, 9(1), 157-178.
- Meng, B. ve Choi, K. (2016). The role of authenticity in forming slow tourists’ intentions: Developing an extended model of goal-directed behavior. *Tourism Management*, 57, 397-410.
- Moira, P., Mylonopoulos, D. ve Kondoudaki, E. (2017). The application of Slow Movement to tourism: Is Slow Tourism a new paradigm? *The Journal of Tourism and Leisure Studies*, 2(2), 1-10.
- Oh, H., Assaf, A. G. ve Baloglu, S. (2016). Motivations and goals of slow tourism. *Journal of Travel Research*, 55(2), 205-219.
- Ongun, U. ve Çuhadar, Y. (2024). Web of Science veri tabanındaki yavaş şehir (cittaslow) yayınların bibliyometrik analizi. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 7(2), 105-123.
- Özdemir, G. ve Çelebi, D. (2018). Exploring dimensions of slow tourism motivation. *Anatolia*, 29(4), 540-552.
- Pirollo, L. ve Moscarelli, R. (2025). Integrating cycling tourism, e-mobility and local development: A spatial model to plan slow tourist paths for e-bikes. *Regional Science Policy & Practice*, 17, 1-9.

- Serdane, Z., Maccarrone-Eaglen, A. ve Sharifi, S. (2020). Conceptualising slow tourism: A perspective from Latvia. *Tourism Recreation Research*, 45(3), 337-350.
- Timms, B. F. & Conway, D. (2012). Slow tourism at the Caribbean's geographical margins. *Tourism Geographies*, 14(3), 396-418.
- Valls, J. F., Mota, L., Vieira, S. C. F. ve Santos, R. (2019). Opportunities for slow tourism in Madeira. *Sustainability*, 11, 4534.
- Walker, T. B., Lee, T. J. ve Li, X. (2021). Sustainable development for small island tourism: developing slow tourism in the Caribbean. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 38(1), 1-15.

