

Şifa Alanı Olarak Antik Kentler: Doğa Yürüyüşleri Üzerinden Arkeoterapötik Bir Değerlendirme

Yasemin Yalçın¹

Özet

Bu çalışma, antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin-beden sağlığına olan katkılarını arkeoterapötik bir perspektiften incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında öncelikle arkeoterapi, doğa terapileri ve kültürel miras-sağlık ilişkisi gibi temel kavramsal tanımlar yapılmış; ardından bu uygulamaların biyolojik, psikolojik ve sosyal etki mekanizmaları mevcut bilimsel kanıtlar ışığında tartışılmıştır. Değerlendirmeler, antik kentlerin sunduğu doğal peyzaj ve tarihsel derinliğin, bireylerde stres hormonlarını azaltan, bağışıklık sistemini güçlendiren ve zihinsel yorgunluğu gideren “çift katmanlı” bir iyileşme potansiyeli taşıdığını göstermektedir. Psikolojik düzeyde, bu alanların Dikkat Yenilenme Kuramı çerçevesinde zihinsel kapasiteyi restore ettiği, aidiyet ve kimlik duygularını pekiştirerek varoluşsal bir anlam alanı sunduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca; gymnasium, stadyum ve hamam gibi antik yapıların zihin-beden bütünlüğünü destekleyen “sağlık ve eğitim ortamları” olarak işlev gördüğü, savunma odaklı topoğrafyanın ise özellikle travma sonrası iyileşme için kritik olan “algılanan güvenlik” hissini güçlendirdiği vurgulanmaktadır. Uygulama noktasında, antik miras alanlarının yalnızca korunması gereken tarihî varlıklar değil, aynı zamanda “yeşil reçete” veya “sosyal reçeteleme” modelleriyle sağlık sistemlerine entegre edilebilecek stratejik halk sağlığı kaynakları olduğu savunulmaktadır. Sonuç olarak, kültürel ve doğal mirası bütüncül bir yaklaşımla ele alan arkeoterapötik müdahalelerin, modern toplumun karşı karşıya olduğu mental sorunlara karşı sürdürülebilir, düşük maliyetli ve erişilebilir şifa yolları sunduğu ortaya koyulmaktadır.

1 Doç. Dr., Alanya Alaadin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, yasemin.yalcin@alanya.edu.tr

1. Giriş

Günümüzde hızla artan kentleşme, teknolojik bağımlılık ve hareketsiz yaşam tarzı; bireylerin doğayla olan ilişkisini zayıflatmakta, bu durum stres, anksiyete, depresyon ve çeşitli psikosomatik sorunların yaygınlaşmasına yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre yaklaşık 1 milyar insanın mental bozukluk yaşadığı günümüzde, ruhsal sağlığı destekleyen düşük maliyetli, erişilebilir ve önleyici müdahalelere duyulan ihtiyaç giderek artmaktadır (Li vd., 2025). Bu bağlamda, doğa temelli ve kültürel bağlamı olan iyileştirici yaklaşımlar, modern sağlık politikaları açısından stratejik bir önem kazanmaktadır.

Bu noktada miras değeri yüksek yeşil alanlar, yalnızca korunması gereken tarihî mekânlar değil; aynı zamanda modern şehir yaşamının yarattığı zihinsel yükten kaçış sağlayan, estetik ve biyolojik çeşitlilik sunan aktif sağlık kaynakları olarak öne çıkmaktadır (Barton vd., 2009). Antik kentler, tarihsel derinlikleri ve doğal peyzajla kurdukları güçlü ilişki sayesinde bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal düzeyde yenilenmesine olanak tanıyan “terapötik ve yenileyici alanlar” olarak değerlendirilmektedir.

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, insanın çevresiyle kurduğu ilişkiyi yalnızca fiziksel hareketle sınırlamamakta; tarihsel, kültürel ve duygusal katmanları da içeren çok boyutlu bir deneyim sunmaktadır. Bu yürüyüşler sırasında birey, bedenini hareket ettirirken aynı zamanda geçmişle, mekânla ve kendi iç dünyasıyla temas kurmaktadır. Dolayısıyla antik kent yürüyüşleri, yalnızca bir rekreasyon faaliyeti değil; bedenin mekânla kurduğu çok duyulu, anlam yüklü bir etkileşim süreci olarak ele alınmalıdır (Xiang vd., 2025; Sarıbal vd., 2025).

Literatürde “yeşil egzersiz” (green exercise) olarak tanımlanan ve fiziksel aktivitenin doğayla bütünleştiği uygulamaların; öz-saygıyı artırdığı, öfke, depresyon ve gerginlik gibi negatif duygu durumlarını anlamlı düzeyde azalttığı ortaya konmuştur (Barton vd., 2009). Antik kentler bu açıdan, yalnızca doğal çevre sunmakla kalmayıp aynı zamanda kültürel mirasla temas yoluyla egzersizin psikolojik etkilerini derinleştiren özgün mekânlar sunmaktadır. Bu durum, doğa terapileri ile kültürel miras katılımının birleştiği çift katmanlı bir iyileşme potansiyeline işaret etmektedir.

Arkeoterapi kavramı tam da bu noktada önem kazanmaktadır. Arkeoterapi, tarihî ve arkeolojik mekânların bireyin zihinsel ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki terapötik etkilerini merkeze alan bir yaklaşımdır. Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, arkeoterapinin uygulamaya dönük en somut örneklerinden biri olarak değerlendirilebilir. Bu alanlar, modern kentsel stresle mücadelede

insanın doğayla ve geçmişle olan kadim bağını yeniden kuran “şifa alanları” işlevi görmektedir.

Bu bölümde, antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin-beden sağlığına olan katkıları arkeoterapötik bir perspektiften ele alınmaktadır. Öncelikle temel kavramlar (arkeoterapi, doğa terapileri ve kültürel miras-sağlık ilişkisi) tanımlanacak; ardından bu uygulamaların biyolojik, psikolojik ve sosyal etki mekanizmaları tartışılacaktır. Son olarak ise mevcut bilimsel kanıtlar ışığında antik kent yürüyüşlerinin terapötik potansiyeli değerlendirilecek ve bu alanın uygulama olanakları ile araştırma boşluklarına yönelik öneriler sunulacaktır.

2. Kavramsal Tanımlar ve Kapsam

Arkeoterapi

Arkeoterapi terimi, tarihî ve arkeolojik mekânların bireyler üzerinde terapötik etkiler oluşturabileceği fikrine dayanmaktadır (Darvill vd., 2019). Bu yaklaşım, bir sit alanının yalnızca estetik ya da tarihsel değeriyle değil; bireyin psikolojik, duygusal ve sosyal iyilik hâline katkı sunabilme kapasitesiyle de değerlendirilmesi gerektiğini savunur. Sams ve arkadaşlarına (2023) göre arkeoterapi, herhangi bir insan yapımı tarihî alanın, mevcut durumu ne olursa olsun, birey üzerinde iyileştirici bir potansiyele sahip olabileceği varsayımına dayanmaktadır.

Bu yönüyle arkeoterapi, kültürel miras terapileri (Cultural Heritage Therapy – CHT) ile güçlü bir kavramsal örtüşme göstermektedir. Her iki yaklaşım da mekân-insan etkileşimini merkeze almakta ve bireyin tarihsel çevreyle kurduğu ilişkinin psikolojik iyilik hâlini destekleyici rolünü vurgulamaktadır (Darvill vd., 2019; Çelikbaş, 2020). Özellikle miras alanlarında gerçekleştirilen rehberli geziler, arkeolojik kazı faaliyetleri veya tematik yürüyüşler, bireylerin kendilerini daha büyük bir tarihsel anlatının parçası olarak algılamalarına olanak tanımaktadır.

Uluslararası literatürde arkeoterapi, yalnızca bireysel iyileşme değil; aynı zamanda toplumsal bağların güçlenmesi ve sosyal kapsayıcılığın artmasıyla da ilişkilendirilmektedir. Xiang ve arkadaşları (2025), tarihî mekânların kültürel belleğin taşıyıcıları olmanın ötesinde, bireyin kimlik inşasında aktif rol oynayan dinamik alanlar olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda tarihî yapılar, geçmişle bugün arasında köprü kurarak bireyin yaşamına anlam kazandıran mekânsal deneyimler sunmaktadır.

Tarihî yol güzergâhlarının doğa ile iç içe geçtiği alanlarda bu etki daha da güçlenmektedir. Sarıbal ve arkadaşlarının (2025) belirttiği üzere, antik

yollar ve peyzajlarla bütünleşmiş yürüyüş rotaları, bireyi yalnızca geçmişin izleriyle değil, aynı zamanda doğanın ritmiyle de buluşturarak çok katmanlı bir iyilik hâli yaratmaktadır. Bu durum, arkeoterapinin yalnızca kapalı müze mekânlarıyla sınırlı olmadığını; açık hava arkeolojik alanlarında daha güçlü bir terapötik etki potansiyeli taşıdığını göstermektedir.

Doğa Terapileri & Shinrin-yoku (Orman Banyosu)

Doğa terapileri, doğal çevrede geçirilen zamanın (yürüyüş, ormanda kalma, doğa gözlemi) fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde ölçülebilir olumlu etkiler yarattığını savunan yaklaşımlar bütünüdür. Bu alandaki en yaygın uygulamalardan biri olan Shinrin-yoku (orman banyosu), Japonya kökenli bir kavram olup bireyin orman ortamında bilinçli ve duygusal bir farkındalıkla bulunmasını ifade etmektedir (Li, 2022).

“Shinrin-yoku” literatürü bağışıklık sistemi fonksiyonlarının güçlenmesi, stres hormonlarının azalması ve duygu durumunun iyileşmesi gibi çok sayıda olumlu etki ortaya koymaktadır. Li ve arkadaşlarının (2006, 2009) öncü çalışmaları, orman ortamında bulunan fitonsitlerin doğal öldürücü (NK) hücre aktivitesini artırarak bağışıklık sistemini güçlendirdiğini göstermiştir. Daha güncel meta-analizler ise kısa süreli doğa temelli müdahalelerin anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı düşüşler sağladığını doğrulamaktadır (Song, 2018; Song, 2019).

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, doğa terapilerinin bu fizyolojik ve psikolojik etkilerini tarihî bağlamla birleştiren özgün bir uygulama alanı sunmaktadır. Antik peyzajın sunduğu mekânsal süreklilik ve estetik derinlik, bireyin çevresiyle kurduğu duygusal bağı güçlendirmekte; bu durum doğa terapisinin etkilerini daha kalıcı hâle getirebilmektedir (Li, 2022; Xiang vd., 2025).

Balmumcu ve Pekince'ye (2023) göre orman banyosu, yoğun fiziksel çaba gerektirmeyen ve beş duyu aracılığıyla doğayla bütünleşmeyi amaçlayan bir “zihin egzersizi” olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, antik kent yürüyüşleriyle birleştiğinde yalnızca bedensel hareket değil; dikkat, farkındalık ve içsel dengeyi destekleyen bütüncül bir iyileşme süreci sunmaktadır.

Kültürel Miras ve Sağlık Arasındaki Bağlantı

Kültürel mirasla etkileşim, bireyin aidiyet, anlam ve kimlik duygularını güçlendirerek zihinsel sağlığa önemli katkılar sunmaktadır. Kamu sağlığı ve kültür ekonomisi literatürü, kültürel katılımın genel sağlık algısını iyileştirdiğini ve uzun vadede sağlık harcamalarını azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Frontier Economics, 2024).

Antik kentlerde yürüyüş, hem doğal hem de tarihî uyarıcıları bir araya getirerek “çift katmanlı” bir terapötik etki yaratmaktadır. Barton ve arkadaşlarının (2009) ortaya koyduğu “yeşil egzersiz” yaklaşımı, fiziksel aktivitenin doğayla birleştiğinde psikolojik faydalarının arttığını savunmaktadır. Antik kentler, bu modele kültürel miras boyutunu ekleyerek egzersizin anlam ve kimlik duygusuyla desteklenmesini sağlamaktadır.

Miras alanları, sundukları yüksek estetik değer ve biyolojik çeşitlilik sayesinde modern şehir yaşamının stresinden kaçış sağlayan stratejik sağlık kaynakları olarak değerlendirilmektedir (Barton vd., 2009). Peng ve arkadaşları (2025), hareketsiz yaşam tarzı ve doğadan kopuşun neden olduğu kronik hastalık yükü göz önüne alındığında, miras alanlarında yapılan yürüyüşlerin düşük maliyetli ve erişilebilir bir halk sağlığı müdahalesi sunduğunu vurgulamaktadır.

Bu çerçevede kültürel miras katılımı, yalnızca bireysel düzeyde değil; toplumsal refah ve sosyal bağlılık açısından da önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle çocuklarda öz-saygı artırması ve yetişkinlerde genel sağlık algısını güçlendirmesi, kültürel mirasın sağlık politikalarıyla entegre edilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Frontier Economics, 2024).

3. Etki Mekanizmaları: Biyolojik, Psikolojik ve Sosyal Boyutlar

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin-beden sağlığı üzerindeki etkileri, tek bir nedene indirgenemeyecek kadar çok katmanlıdır. Bu etki, biyolojik süreçler, psikolojik algılar ve sosyal deneyimler arasında kurulan dinamik etkileşimler yoluyla ortaya çıkmaktadır. Arkeoterapötik perspektif, bu çok boyutlu yapıyı bütüncül bir çerçevede ele almayı mümkün kılmaktadır.

Biyolojik Etki Mekanizmaları

Doğal çevrede gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin biyolojik sistemler üzerindeki olumlu etkileri, literatürde güçlü biçimde desteklenmektedir. Özellikle yeşil alanlarda yapılan yürüyüşlerin stres hormonları üzerinde düzenleyici bir etki yarattığı; kortizol düzeylerini düşürdüğü ve otonom sinir sisteminde parasempatik aktiviteyi artırdığı belirtilmektedir (Park vd., 2010; Song, 2018). Antik kentler çoğunlukla ormanlık alanlar, doğal taş dokular ve açık peyzajla çevrili alanlar olduğundan, bu ortamlarda yapılan yürüyüşler doğa terapilerinin fizyolojik etkilerini doğrudan tetiklemektedir. Orman ortamındaki uçucu organik bileşiklerin (phytoncides) bağışıklık sistemine yararı üzerine bulgular bulunmaktadır (Li vd., 2006; Li, 2009; Li vd., 2022;). Bitkiler tarafından salgılanan phytoncide’ler, insanlarda anti-kanser proteinlerinin (perforin, granzim vb.) ekspresyonunu artırarak bağışıklık fonksiyonunu güçlendirir. Buna ek olarak, antik kent yürüyüşleri genellikle orta düzey

yoğunlukta fiziksel aktivite içermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite rehberleriyle uyumlu olan bu düzey, kardiyovasküler sağlık üzerinde koruyucu bir etki yaratırken, aşırı efor gerektirmemesi sayesinde farklı yaş grupları için erişilebilir bir hareket biçimi sunmaktadır (WHO, 2020). Bu durum, antik kent yürüyüşlerini sürdürülebilir ve yaygınlaştırılabilir bir sağlık uygulaması hâline getirmektedir.

Psikolojik Etki Mekanizmaları

Antik kentlerde doğa yürüyüşlerinin psikolojik etkileri, yalnızca stresin azalmasıyla sınırlı değildir. Bu yürüyüşler, bireyin dikkat kapasitesi, duygusal düzenleme becerileri ve anlam algısı üzerinde de belirgin etkiler yaratmaktadır. Kaplan ve Kaplan'ın (1989) geliştirdiği Dikkat Yenilenme Kuramı (Attention Restoration Theory), doğal çevrelerin zihinsel yorgunluğu azalttığını ve yönlendirilmiş dikkati yeniden yapılandırdığını öne sürmektedir. Antik kentler, doğal çevreye ek olarak tarihsel uyarıcılar sunduğu için bu yenilenme sürecini daha derin hâle getirmektedir.

Doğa ile temasın öfke, anksiyete ve zihinsel yorgunluk gibi olumsuz duygu durumlarını azalttığı; canlılık ve öznel iyi oluş hissini artırdığı çalışmalarla desteklenmiştir (Balmumcu ve Pekince, 2023; Krala-Szkaradowska vd., 2024). Bu süreçte serotonin, dopamin ve endorfin gibi nörokimyasal düzenleyicilerin salınımı artmakta; duygu durumu olumlu yönde değişmektedir (Peng vd., 2026).

Tarihsel yapılar, bireyin zaman algısını genişleten ve günlük sorunlardan zihinsel uzaklaşmayı kolaylaştıran sembolik anlamlar taşımaktadır. Bu durum, bireyin yalnızca “anda kalmasını” değil; aynı zamanda kendi yaşamını daha geniş bir tarihsel bağlam içinde değerlendirmesini mümkün kılmaktadır. Xiang ve arkadaşları (2025), tarihî mekânlarda geçirilen zamanın bireyin yaşam doyumunu ve varoluşsal anlam algısını artırdığını vurgulamaktadır.

Antik kent yürüyüşleri sırasında birey, geçmiş uygarlıkların izleriyle karşılaşırken kendi yaşamına dair farkındalık geliştirmekte; bu süreç, özellikle anksiyete ve depresif düşünce döngülerinin kırılmasına katkı sunmaktadır. Bu bağlamda arkeoterapi, yalnızca rahatlatıcı değil; aynı zamanda anlam onarıcı bir müdahale biçimi olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca doğa yürüyüşlerinin öz-yeterlik algısını güçlendirdiği ve bireyin bedenine dair olumlu farkındalık geliştirmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Barton vd., 2009). Antik kentlerdeki yürüyüş rotalarının hedef odaklı ancak rekabet içermeyen yapısı, performans baskısı yaratmadan psikolojik iyilik hâlini desteklemektedir.

Sosyal ve Kültürel Etki Mekanizmaları

Antik kentlerde doğa yürüyüşlerinin sosyal boyutu, bireysel iyileşmenin ötesine geçen bir etki alanı sunmaktadır. Bu yürüyüşler çoğunlukla grup hâlinde gerçekleştirildiğinden, sosyal etkileşimi ve topluluk duygusunu güçlendirmektedir. Sosyal bağlılığın artması, psikolojik dayanıklılığın önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Holt-Lunstad vd., 2015).

Kültürel miras alanlarında bulunmak, bireyin aidiyet ve kimlik duygusunu destekleyen güçlü bir deneyim sunmaktadır. Darvill ve arkadaşlarına (2019) göre tarihî mekânlar, bireylerin kendilerini yalnızca bugünün değil, geçmişin ve geleceğin de bir parçası olarak algılamalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, özellikle modern yaşamın yarattığı yabancılaşma duygusuna karşı koruyucu bir işlev görmektedir.

Antik kent yürüyüşleri, kültürel mirasla kurulan bu bağ sayesinde bireyin yaşadığı çevreye yönelik sorumluluk ve farkındalık geliştirmesine de katkı sunmaktadır. Bu yönüyle arkeoterapi, yalnızca bireysel sağlık çıktıları üretmekle kalmamakta; kültürel sürdürülebilirlik ve toplumsal bilinç açısından da değer üretmektedir. Frontier Economics (2024), kültürel katılımın toplum sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin, uzun vadede sosyal maliyetleri azalttığını ve yaşam kalitesini artırdığını belirtmektedir.

4. Mevcut Kanıt: Ne Biliniyor?

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin–beden sağlığı üzerindeki etkilerini doğrudan inceleyen çalışmalar henüz sınırlı olsa da bu uygulamanın bileşenlerini oluşturan doğa terapileri, yeşil egzersiz ve kültürel miras katılımı literatürleri güçlü ve birbiriyle örtüşen kanıtlar sunmaktadır. Mevcut bilimsel veriler, özellikle bu üç alanın kesişiminde yer alan uygulamaların psikolojik iyilik hâli, stres düzenlenmesi ve sosyal bağlılık üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir.

Doğa terapileri ve yürüyüşün etkilerine ilişkin kanıtlar

Shinrin-yoku (orman banyosu) ve doğa temelli yürüyüşlere odaklanan sistematik derlemeler ve meta-analizler, kısa süreli doğa maruziyetinin dahi psikolojik durum üzerinde belirgin iyileştirici etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Song ve arkadaşlarının (2018; 2019) meta-analizleri, doğada geçirilen zamanın anksiyete, depresyon ve öfke düzeylerinde anlamlı azalmalar sağladığını; kalp atım hızı, kan basıncı ve kortizol gibi kardiyovasküler stres göstergelerinde ise olumlu değişimlere yol açtığını bildirmektedir. Bu bulgular, doğanın yalnızca pasif bir arka plan değil, doğrudan fizyolojik düzenleyici bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda aynı şekilde

doğal-tarihi çevrelerin parasempatik rahatlama tepkisini hızlandırarak kan basıncını normalleştirdiği (Pouya ve Ergan, 2025; Barton vd., 2009) ayrıca uyku kalitesini iyileştirdiği (Li, 2022) kanıt olarak sunulmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu obezite, tip II diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalık risklerinin, antik kentler gibi doğal alanlarda yapılan düzenli yürüyüşlerle anlamlı düzeyde düşürülebildiği de literatürde yer almaktadır (Barton vd., 2009; Warburton vd., 2006).

Burada önemli olan nokta, bu etkilerin yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitelere bağlı olmamasıdır. Aksine, Li (2022) ve Kotera vd., (2022), düşük tempolu yürüyüşlerin ve duyuşsal farkındalığı öne çıkaran doğa deneyimlerinin, zihinsel yorgunluğu azaltma ve duygusal dengeyi sağlama açısından son derece etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, antik kent yürüyüşlerinin neden geniş bir yaş ve sağlık grubuna hitap edebileceğini açıklayan önemli bir mekanizmadır.

Pandemi sonrası dönemde yapılan çalışmalar, doğada yürüyüşün yalnızlık, belirsizlik ve anksiyete ile baş etmede koruyucu bir rol üstlendiğini göstermiştir (Li vd., 2025). Özellikle açık hava aktivitelerinin sosyal izolasyonun psikolojik etkilerini hafiflettiği; bireylerde kontrol, hareket özgürlüğü ve canlılık hissini yeniden tesis ettiği belirtilmektedir. Bu bağlamda antik kentler, hem açık alan sunmaları hem de kalabalık şehir mekânlarından farklı bir zamansal deneyim yaratmaları nedeniyle daha da anlamlı hâle gelmektedir.

Kadın sağlığı özelinde elde edilen bulgular da dikkat çekicidir. Balmumcu ve Pekince (2023), orman terapisi uygulamalarının menopoza sonrası kadınlarda yaşam kalitesini artırdığını, uyku problemlerini azalttığını ve algılanan stres düzeylerini düşürdüğünü göstermiştir. Bu bulgular, antik kent yürüyüşlerinin kadın sağlığı açısından neden düşük maliyetli fakat etkili bir tamamlayıcı müdahale potansiyeli taşıdığını desteklemektedir.

Antik ve tarihî mekânlarda deneyime ilişkin bulgular

Doğa terapileri literatürüne ek olarak, antik ve tarihî mekânlarda geçirilen zamanın kendine özgü psikolojik çıktıları olduğuna dair kanıtlar giderek artmaktadır. Sams ve arkadaşlarının (2025) antik sit alanlarında yürüyüş deneyimi yaşayan 31 katılımcıyla gerçekleştirdiği nitel çalışma, bu tür deneyimlerin üç temel temada yoğunlaştığını ortaya koymuştur: bağlantı (connectedness), anlama (understanding) ve sağlık-iyileşme (health & healing). Katılımcılar, bu alanlarda bulunmanın yalnızca rahatlatıcı değil, aynı zamanda anlamlandırıcı bir deneyim sunduğunu ifade etmişlerdir.

Bu bulgu, antik kent yürüyüşlerinin yalnızca stres azaltıcı değil, aynı zamanda bireyin yaşam anlatısını yeniden çerçevelemesine olanak tanıyan bir “anlam mekânı” sunduğunu düşündürmektedir. Wang ve arkadaşlarının (2023)

deneySEL çalışmaları, tarihî yeşil alanlarda gerçekteştirilen yürüyüşlerin tükürük kortizol düzeylerinde anlamlı düşüşler yarattığını göstermiş; Ak (2025) ise doğada geçirilen yalnızca 20 dakikalık sürenin dahi stres hormonları üzerinde ölçülebilir etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, antik kent yürüyüşlerinin kısa süreli bile olsa biyolojik rahatlama sağlayabileceğini desteklemektedir.

Kültürel miras katılımına ilişkin kanıtlar

Kültürel mirasla etkileşim üzerine yapılan sistematik taramalar, müze gezileri, tarihî alan ziyaretleri ve miras temelli etkinliklerin ruhsal iyilik hâli üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Pennington ve Corcoran, 2019). Bu çalışmalar, kültürel katılımın özellikle anlam, kimlik ve aidiyet duygularını güçlendirdiğini; ancak nedensellik ilişkisini ortaya koyan deneySEL çalışmaların hâlen sınırlı olduğunu vurgulamaktadır.

Bu noktada “heritage healing” yaklaşımı öne çıkmaktadır. Li ve arkadaşları (2025), doğal ve kültürel unsurların birlikte deneyimlenmesinin, tek başına doğa veya tek başına kültürel katılıma kıyasla daha güçlü bir psikolojik etki yarattığını ileri sürmektedir. Antik kent yürüyüşleri tam da bu sinerjik alanı temsil etmekte; biyolojik rahatlama ile kültürel anlam üretimini aynı deneyim içinde birleştirmektedir.

Ayrıca, tarihî alanlarda sunulan somut ve yerinde deneyimlerin ziyaretçilerin mekâna yönelik bağlılıklarını ve yeniden ziyaret etme niyetlerini artırdığı gösterilmiştir (Xiang vd., 2025). Bu durum, arkeoterapötik uygulamaların yalnızca bireysel sağlık değil, kültürel sürdürülebilirlik açısından da önemli bir araç olabileceğini düşündürmektedir.

Arkeoterapi özelinde kanıtlar

Arkeoterapi alanında yürütölen çalışmalar, çoğunlukla nitel araştırmalar ve toplum temelli uygulamalardan oluşmaktadır. Özellikle askeri gaziler, travma yaşamış bireyler ve sosyal dışlanma riski taşıyan gruplarla yapılan projeler, katılımcıların psikolojik iyileşme, öz-yeterlilik ve aidiyet algılarında olumlu değişimler bildirdiğini göstermektedir (Burnell ve Everill, 2025). Bununla birlikte, bu alanda randomize kontrollü ve nicel çalışmalara duyulan ihtiyaç açıkça dile getirilmektedir.

Scopelliti ve arkadaşlarının (2019) bulguları, tarihî ve doğal mekânlarda bizzat bulunmanın, bu alanların görsellerine bakmaya kıyasla çok daha yüksek bir yenileyici potansiyel sunduğunu göstermektedir. Bu sonuç, antik kent yürüyüşlerinin neden “yerinde deneyim” temelli arkeoterapötik müdahaleler için ideal bir zemin oluşturduğunu açıklamaktadır.

Genel olarak mevcut kanıtlar, antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin; doğa terapileri ve kültürel miras katılımı literatüründen beslenen güçlü bir teorik ve ampirik temele sahip olduğunu göstermektedir. Ancak bu potansiyelin, nedensellik ilişkilerini daha net ortaya koyacak disiplinlerarası ve deneysel çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir. Bu durum, alanın hem bilimsel hem de uygulamalı açıdan gelişmeye açık ve yüksek etki potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

5. Uygulama Önerileri ve Araştırma Boşlukları

Uygulama önerileri

Doğa yürüyüşleri ve arkeoterapi temelli uygulamalar, koruyucu ve önleyici sağlık yaklaşımları kapsamında sağlık sistemlerine entegre edilebilir. Peng ve arkadaşlarının (2025) vurguladığı gibi, doğa temelli aktivitelerin hekimler tarafından “yeşil reçete” kapsamında önerilmesi, özellikle stres ilişkili ruhsal sorunların yönetiminde düşük maliyetli ve erişilebilir bir müdahale aracı sunmaktadır. Antik kent yürüyüşleri, bu yaklaşımın kültürel miras boyutuyla zenginleştirilmiş bir versiyonu olarak değerlendirilebilir.

Bu tür yürüyüşlerin tasarımında bazı temel ilkelerin gözetilmesi gerekmektedir. Öncelikle, güvenli ve erişilebilir rotalar oluşturulmalı; farklı yaş ve fiziksel kapasitelere sahip bireyler için alternatif güzergâhlar sunulmalıdır. Antik kentlerin topoğrafik özellikleri dikkate alınarak, düşme riskini azaltan zemin düzenlemeleri ve bilgilendirici yönlendirme unsurları planlanmalıdır. Altınok ve Ak Erken’in (2025) vurguladığı kapsayıcı tasarım ilkeleri doğrultusunda, engelli bireylerin de bu alanlara bağımsız erişimini mümkün kılan düzenlemeler büyük önem taşımaktadır.

İkinci olarak, yürüyüş deneyiminin yalnızca fiziksel bir aktivite olmaktan çıkıp arkeoterapötik bir süreç dönüşebilmesi için kültürel bağlamın rehberli anlatılarla desteklenmesi gerekmektedir. Arkeologlar, rehberler veya alan uzmanları tarafından sunulan kısa anlatılar; mekânın tarihsel anlamını görünür kılarak katılımcıların deneyimini derinleştirir. Bu durum, Xiang ve arkadaşlarının (2025) belirttiği gibi, mekâna yönelik duygusal bağlılığı ve deneyimin kalıcılığını artırmaktadır.

Üçüncü olarak, yürüyüş güzergâhlarına doğa temelli molalar entegre edilmelidir. Sessizlik alanları, farkındalık (mindfulness) uygulamalarına uygun duraklar ve manzara noktaları, bireyin çevreyle duygusal temasını artırarak stres azaltıcı etkiyi güçlendirmektedir. Bu tür molalar, doğa terapileri literatüründe vurgulanan “zahmetsiz dikkat” ve “büyüleyicilik” bileşenlerini desteklemektedir (Kaplan ve Kaplan, 1989).

Dördüncü olarak, yürüyüşlerin yıl boyunca sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla mevsimsel tasarım stratejileri geliştirilmelidir. Ersöz'ün (2025) önerdiği rüzgâr kesiciler, güneşlenme noktaları ve iklimle uyumlu dinlenme alanları, özellikle kış aylarında bu rotaların kullanılabilirliğini artırmaktadır. Böylece antik kentler, yılın belirli dönemleriyle sınırlı olmayan sürekli bir sağlık kaynağına dönüşebilir.

Bunlara ek olarak, müzik, dans ve hikâye anlatımı gibi somut olmayan kültürel miras unsurlarının sürece dâhil edilmesi, duyuşal deneyimi zenginleştirerek terapötik etkiyi artırmaktadır (Darvill vd., 2019). Çok disiplinli bir rehberlik modeli — arkeolog, doğa terapisti ve psikolog iş birliği — ideal bir uygulama çerçevesi sunmaktadır (Sams vd., 2023). Bu yaklaşım, İngiltere'de yaygınlaşan “sosyal reçeteleme” (social prescribing) projeleriyle de örtüşmektedir.

Özellikle orman ve arkeolojik alanlar açısından zengin olan ülkelerde, bu tür arkeoterapötik uygulamaların kadın sağlığı sorunlarında (PMS, infertilite, premenopozal semptomlar) tamamlayıcı ve destekleyici bir rol üstlenme potansiyeli yüksektir (Balmumcu ve Pekince, 2023). Planlama ve koruma disiplinlerinin, miras alanlarını yalnızca “korunacak eserler” olarak değil, aynı zamanda aktif halk sağlığı kaynakları olarak ele alması gerekmektedir (Barton vd., 2009).

Son olarak, antik kent yürüyüşlerinde dokunsal materyallerle ve fiziksel etkileşimle temas edilebilecek durakların oluşturulması önerilmektedir. Xiang ve arkadaşlarının (2025) belirttiği üzere, fiziksel etkileşim, mekâna bağlılığın ve deneyim sadakatinin en güçlü yordayıcılarından biridir. Bu tür duraklar, bireyin mekânla kurduğu ilişkiyi soyut bir izleyicilikten çıkarıp bedensel bir deneyime dönüştürmektedir.

Araştırma öncelikleri ve boşluklar

Her ne kadar arkeoterapi ve antik kent yürüyüşleri güçlü bir teorik zemine sahip olsa da alanda belirgin araştırma boşlukları bulunmaktadır. Öncelikle, antik kent yürüyüşlerinin kısa ve uzun dönem psikofizyolojik etkilerinin randomize kontrollü çalışmalarla incelenmesine ihtiyaç vardır. Bu tür çalışmalar, gözlenen iyileşmelerin nedenselliğini daha güçlü biçimde ortaya koyacaktır.

İkinci olarak, bu deneyimlerin hangi bileşenlerinin hangi faydayı sağladığının ayrıştırılması gerekmektedir. Doğal unsurlar, kültürel bilgi, sosyal etkileşim ve fiziksel aktivitenin her birinin katkısı ayrı ayrı incelenmeli; bu unsurların sinerjik etkileri analiz edilmelidir. Üçüncü olarak, kültürel farklılıklar ve yerel bağlamların arkeoterapötik deneyim üzerindeki etkileri daha kapsamlı biçimde ele alınmalıdır.

Son olarak, sağlık ekonomisi değerlendirmeleri önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Fujiwara ve arkadaşlarının (2018) ve Frontier Economics'in (2024) çalışmaları, kültürel katılımın sağlık harcamalarını azaltıcı potansiyeline işaret etmektedir. Antik kent yürüyüşlerinin uzun vadede sağlık sistemleri üzerindeki ekonomik etkilerinin incelenmesi, bu uygulamaların politika düzeyinde benimsenmesini kolaylaştıracaktır.

6. Antik Kentlerin Arkeoterapötik Yaklaşımla Yorumlanması

Antik kentler, yalnızca geçmiş uygarlıkların izlerini taşıyan arkeolojik alanlar değil; aynı zamanda insanın beden, zihin ve toplumla kurduğu ilişkinin mekânsal olarak somutlaştığı çok katmanlı yaşam çevreleridir. Arkeoterapötik perspektif, bu alanları pasif gözlem mekânları olmaktan çıkararak, bireyin aktif katılım yoluyla iyilik hâlini yeniden inşa edebileceği terapötik peyzajlar olarak ele alır. Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, bu bağlamda hem tarihsel süreklilik hem de bedensel deneyim üzerinden çok boyutlu bir iyileşme süreci sunmaktadır.

Bu alanlarda yapılan grup yürüyüşleri, Peng ve arkadaşlarının (2025) vurguladığı toplumsal uyum, karşılıklı güven ve sosyal sermaye inşası için elverişli bir zemin oluşturmaktadır. Ortak bir tarihsel çevrede hareket etmek, bireyler arasında sessiz bir paylaşım ve kolektif deneyim hissi yaratarak psikososyal bağları güçlendirmektedir.

Antik kentlerde yer alan stadyum, gymnasion ve palaestra gibi spor yapıları, bu yerleşimlerin yalnızca atletik faaliyetlerin gerçekleştirildiği alanlar olmadığını; beden eğitimi, zihinsel disiplin ve toplumsal bütünleşmenin birlikte ele alındığı çok boyutlu “sağlık ve eğitim ortamları” sunduğunu göstermektedir. Antik dönemde beden eğitimi, askerî hazırlık ve vatandaşlık eğitimi (paideia) birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak düşünülmüş; bu anlayış, günümüz arkeoterapisinin merkezinde yer alan zihin–beden bütünlüğünün erken bir mekânsal ifadesi olarak değerlendirilebilir.

Bu bağlamda antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, bireyin hem fizyolojik aktivasyonunu (kardiyovasküler uyarım, kas-iskelet sistemi mobilizasyonu) hem de zihinsel farkındalığını eş zamanlı olarak artırarak katmanlı bir iyilik hâli yaratmaktadır. Yürüyüş eylemi, tarihsel bağlamla birleştiğinde yalnızca bir egzersiz değil, anlam üreten bir bedensel deneyime dönüşmektedir.

Spor Yapılarının Arkeoterapötik Değeri: Fiziksel Aktivite ve Zihinsel Uyarım

Gymnasion ve palaestra gibi yapılar, antik toplumlarda gençlerin koşu, güreş, disk atma ve okçuluk gibi disiplinlerde yetiştirildiğini ortaya koymaktadır. Bu alanların günümüzde yeniden deneyimlenmesi, bireyde hem bedensel farkındalığı güçlendiren hem de tarihsel süreklilik duygusuyla zihinsel esenliği destekleyen bir etki yaratmaktadır. Antik paideia geleneğinde beden ve zihnin birlikte eğitilmesi gerektiği düşüncesi, arkeoterapötik bakış açısının temel ilkelerinden biri olan “çevresel uyaran + hareket = bütüncül iyilik hâli” yaklaşımıyla örtüşmektedir.

Bu tür spor yapılarında deneyimlenen büyüleyicilik (fascination) ve uzaklaşma (being away) hissi, Kaplan ve Kaplan’ın (1989) dikkat restorasyon teorisi çerçevesinde zihinsel yorgunluğun azalmasına katkı sağlamaktadır. Li ve arkadaşları (2025), tarihî ve doğal çevrelerin bu iki bileşeni güçlü biçimde barındırdığını ve zihinsel yenilenmeyi hızlandırdığını vurgulamaktadır.

Ayrıca, Taş ve Mutlu Avinç’in (2025) belirttiği “doğa ile görsel bağlantı” örüntüsü doğrultusunda, bu yapılardaki avlular ve açık alanlar gökyüzüyle doğrudan ilişki kurarak bireyin mekânla kurduğu algısal bağları güçlendirmektedir. Bu durum, içe dönük düşünme ve farkındalık süreçlerini destekleyen bir çevresel zemin oluşturmaktadır.

Askerî Yapılanma, Spor ve Güvende Hissetme Deneyimi

Birçok antik kent, savunma işlevi taşıyan bir topografya üzerine kurulmuştur. Bu durum, spor alanları ile surlar, nöbet kuleleri ve gözetleme noktaları arasındaki mekânsal bütünlüğü açıklamaktadır. Sporun askerî eğitimle iç içe geçmiş olması, antik toplumlarda bedenin yalnızca estetik veya performans odaklı değil, hayatta kalma ve güvenlikle ilişkili bir unsur olarak görüldüğünü göstermektedir.

Bu bütünleşmiş mimariyi yürüyüş sırasında deneyimlemek, bireyde arkeoterapinin temel bileşenlerinden biri olan algılanan güvenlik hissini güçlendirmektedir. Algılanan güvenlik, zihinsel gevşemenin ve stres azaltımının başlaması için kritik bir psikolojik ön koşuldur. Burnell ve Everill’in (2025) vurguladığı gibi, özellikle askerî geçmişli olan bireyler için korunaklı topografyalar ve savunma yapıları, bir “güvenli alan” (safe space) hissi yaratarak terapötik süreci desteklemektedir.

Bu durum, antik kent yürüyüşlerinin travma yaşamış bireyler için neden özellikle anlamlı olabileceğini açıklayan önemli bir mekanizma sunmaktadır.

Su Sistemleri, Temizlik Kültürü ve Beden-Zihin Arınması

Antik kentlerde spor alanlarına yakın konumlanan hamamlar, anıtsal sarnıçlar ve su iletim sistemleri, beden eğitimi ile arınma ve sosyalleşmenin ayrılmaz bir bütün olarak ele alındığını göstermektedir. Spor–temizlik–sosyalleşme üçlüsü, modern psikoloji literatüründe stres azaltıcı ritüeller, toplumsal temasın duygusal dayanıklılığı artırması ve suya ait görsel–işitsel uyaranların meditatif etkisiyle örtüşmektedir.

Antik su yapıları, doğa yürüyüşleri sırasında “doğal mindfulness alanları” oluşturarak bireyin zihinsel gevşemesini kolaylaştırmaktadır. Barton ve arkadaşlarının (2009) ortaya koyduğu “mavi–yeşil altyapı” yaklaşımı, bu yapıların tarihsel olarak zihinsel rahatlamayı destekleyen mekânlar olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir. Karaismailoğlu ve Karahan’ın (2025) bulguları, su öğelerinin mekânsal algı ve psikolojik konfor üzerinde güçlü bir düzenleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır

Kültürel Pratikler ve Psikolojik Yansımaları

Antik kentlerde karşılaşılan mitolojik figürler, kahramanlık sahneleri ve sporla ilişkili ikonografi, gücün, erdemin ve stratejik düşüncenin kültürel bellekte merkezi bir yer tuttuğunu göstermektedir. Arkeoterapötik açıdan bu sembollerle yürüyüş sırasında karşılaşmak, bireyde “sembolik güç aktarımı” yaratarak öz-yeterlilik ve direnç duygularını güçlendirmektedir.

Antik spor etkinliklerinin sıklıkla dini festivallerle ilişkilendirilmesi, toplumsal birliktelik ve kolektif kimlik inşasının psikolojik açıdan iyileştirici yönlerini ortaya koymaktadır. Ritüellerin ve sembolik eylemlerin kullanımı, ruhsal dönüşümü destekleyen önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir (Li vd., 2025). Bu süreçte serotonin düzeylerindeki artış ve stres hormonlarındaki (kortizol, adrenalin) düşüş, bireylerin bu alanlarda neden daha dengeli ve canlı hissettiklerini biyolojik düzeyde açıklamaktadır (Li, 2022).

Genel Arkeoterapötik Değerlendirme

Antik kentlerdeki spor yapıları, savunma mimarisi, su sistemleri ve kültürel semboller; bireysel ve toplumsal düzeyde zihin–beden bütünleşmesini destekleyen kapsamlı bir mekânsal kurgu sunmaktadır. Bu alanlarda gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, yalnızca fiziksel aktivite sağlamakla kalmamakta; bireyin tarihsel çevreyle kurduğu ilişki üzerinden duygusal rahatlama, zihinsel yenilenme ve anlamlılık hissi geliştirmesine katkıda bulunmaktadır.

Bu bağlamda antik kentler, arkeoterapötik yaklaşımın “mekânın iyileştirici potansiyeli” anlayışını güçlü biçimde somutlaştıran örnekler olarak

değerlendirilebilir. Bu mekânlar, bireyin kopmuş kimlik parçalarını yeniden bütünleştirmesine ve geçmişle bugün arasında sağlıklı bir bağ kurmasına olanak tanımaktadır (Burnell ve Everill, 2025).

7. Sonuç

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, doğa terapileri ile kültürel miras katılımının kesişiminde yer alan güçlü bir arkeoterapötik potansiyel sunmaktadır. Bu çalışma kapsamında ele alınan kavramsal çerçeve, etki mekanizmaları ve mevcut bilimsel kanıtlar; antik miras alanlarının yalnızca korunması gereken tarihî varlıklar değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal düzeyde zihinsel ve bedensel iyilik hâlini destekleyen aktif şifa mekânları olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Literatürdeki bulgular, özellikle doğa temelli yürüyüşlerin stres hormonlarını azaltma, duyu durumunu iyileştirme ve bilişsel yenilenmeyi destekleme yönünde güçlü etkiler yarattığını göstermektedir (Li, 2022; Song, 2019; Kotera vd., 2022). Kültürel mirasla etkileşim ise bireylerin anlam, aidiyet ve kimlik duygularını güçlendirerek bu fizyolojik etkileri derinleştirmektedir (Pennington ve Corcoran, 2019; Li vd., 2025). Antik kent yürüyüşleri, bu iki alanın sinerjik biçimde birleştiği nadir deneyimlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Arkeoterapötik bakış açısıyla değerlendirildiğinde, antik kentlerdeki spor yapıları, savunma mimarisi, su sistemleri ve kültürel semboller; zihin–beden–mekân ilişkisini bütüncül biçimde ele alan gelişmiş bir çevresel kurgu sunmaktadır. Antik dönemde beden eğitimi, ruhsal disiplin ve toplumsal bütünleşmenin birlikte düşünülmüş olması, günümüzde yeniden keşfedilen bütüncül sağlık yaklaşımlarıyla dikkat çekici bir paralellik göstermektedir. Bu durum, arkeoterapinin modern bir icat olmaktan ziyade, tarihsel olarak köklü bir insan–mekân etkileşimi geleneğinin çağdaş bir yorumu olduğunu düşündürmektedir.

Elde edilen kanıtlar, antik kent yürüyüşlerinin özellikle stres, anksiyete ve duygusal yorgunluk üzerinde kısa dönemli olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bununla birlikte, alanın gelişimi açısından nedenselliği güçlü biçimde ortaya koyacak uzun dönemli ve kontrollü çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır. Bu gereksinim, arkeoterapinin bilimsel meşruiyetini güçlendirmek ve sağlık politikalarına entegrasyonunu kolaylaştırmak açısından kritik bir araştırma alanı sunmaktadır.

Uygulama düzeyinde değerlendirildiğinde, antik kent yürüyüşlerinin halk sağlığı stratejileri kapsamında önleyici ve destekleyici bir müdahale aracı olarak ele alınması mümkündür. “Yeşil reçete” ve “sosyal reçeteleme” yaklaşımlarıyla

entegre edilebilecek bu uygulamalar, özellikle kadın sağlığı, yaşlı bireyler, kronik stres yaşayan gruplar ve sosyal dışlanma riski taşıyan bireyler için düşük maliyetli ve erişilebilir çözümler sunmaktadır (Balmumcu ve Pekince, 2023; Peng vd., 2025).

Bu bağlamda antik miras alanlarının korunması, yalnızca geçmişe yönelik bir sorumluluk değil; aynı zamanda günümüz toplumunun zihinsel refahını destekleyen stratejik bir halk sağlığı yatırımı olarak ele alınmalıdır. Miras alanlarının planlama, koruma ve kullanım süreçlerine sağlık odaklı yaklaşımların entegre edilmesi, sürdürülebilir ve insan merkezli kent politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır (Barton vd., 2009; Li vd., 2025).

Sonuç olarak, antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri; tarih, doğa ve bedenin etkileşiminden doğan çok katmanlı bir iyileşme potansiyeli sunmaktadır. Bu alanlar, bireyin modern yaşamın hız ve baskısından uzaklaşarak hem geçmişle hem de kendi bedeniyle yeniden bağ kurmasına olanak tanımaktadır. Kültürel ve doğal varlıkların bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi, yalnızca bölgesel kültürel zenginliği görünür kılmakla kalmayacak; aynı zamanda modern toplum için sürdürülebilir, erişilebilir ve anlamlı şifa yolları sunacaktır.

8. Kaynakça

- Ak, B. (2025). Shinrin Yoku Philosophy and the Healing Role of Nature in Urban Landscape Design. *Landscape Research V* (Ed. Ö. Demirel & E. Düzgüneş), Lyon: Livre de Lyon, 325-341.
- Altınok, B. & Ak Erken, T. (2025). Evaluation of the Suitability of Inclusive Design Principles in University Campus Outdoor Spaces: The Case Study of Çanakkale Onsekiz Mart University, Faculty of Fine Arts. *Landscape Research V* (Ed. Ö. Demirel & E. Düzgüneş), Lyon: Livre de Lyon, 325-341.
- Balmumcu, A., & Pekince, G. D. (2023). Kadın Sağlığında Orman Banyosu (Shinrin-Yoku) ve Orman Terapisinin (Shinrin-Ryoho) Etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 62-69.
- Barton, J., Hine, R., & Pretty, J. (2009). The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *Journal of integrative environmental sciences*, 6(4), 261-278.
- Burnell, K. J., & Everill, P. (2025). Excavating the Past and (Re) Finding Myself: Exploring Veterans' and Providers' Experiences of Wellbeing Archaeology. *Journal of Veterans Studies*, 11(1), 142-156.
- Çelikbaş, E. Ö. (2020). Sanat ve terapi'de antik kent olgusu: Hadrianoupolis antik kentinde alternatif zentangle ve pouring atölye çalışmaları. *Sanat Dergisi*, (35), 197-203.
- Darvill, T., Barrass, K., Drysdale, L., Heaslip, V., & Staelens, Y. (2019). *Historic Landscapes and Mental Well-being*. Oxford: Archaeopress Publishing Ltd.
- Ersöz, N. D. & Aksoy, O. (2025). From Power Lines to Green Lines. *Landscape Research V*, Lyon: Livre de Lyon, 437-448.
- Frontier Economics. (2024). *Culture and heritage capital: Monetising the impact of culture and heritage on health and wellbeing. Report prepared for the Department for Culture, Media and Sport*. www.frontier-economics.com/media/21bntjtz/monetising-the-impact-of-culture-and-heritage-on-health-and-wellbeing.pdf
- Fujiwara, D., Bakhshi, H., Mourato, S., Lawton, R., Hotopp, U. & Davies, J. (2018). *The Economic Value of Culture: A Benefit Transfer Study*. Department for Digital Culture, Media and Sport. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/963226/The_Economic_Value_of_Culture_-_A_Benefit_Transfer_Study_-_Final_report_V2.pdf.
- Heritage Alliance. 2020. "Heritage, Health and Wellbeing: A Heritage Alliance Report." https://www.theheritagealliance.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/Heritage-Alliance-AnnualReport_2020_Online.pdf
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Karaismailoğlu, B. & Karahan, F. (2025). Blue-Green Infrastructure: A Theoretical Perspective. *Landscape Research V*
- Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2022). Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International journal of mental health and addiction*, 20(1), 337-361.
- Krala-Szkaradowska, M., Stencel, N. J., Skrzypczak, K. O., Stuczyński, S. K., & Konczewska, L. (2024). Effect of forest bathing ('shinrin-yoku') on human health—a literature review. *Medycyna Środowiskowa—Environmental Medicine*, 27(1), 12-17.
- Li, H., Xue, T., Zhang, A., Shen, J., Luo, X., Kong, L., & Huang, G. (2025). Impact of urban and cultural landscape heritage on mental health: a systematic review and meta-synthesis. *BMC Public Health*, 25(1), 3095.
- 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, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., ... & Miyazaki, Y. (2009). Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. *International journal of immunopathology and pharmacology*, 22(4), 951-959.
- Li, Q., Nakadai, A., Matsushima, H., Miyazaki, Y., Krensky, A. M., Kawada, T., & Morimoto, K. (2006). Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity. *Immunopharmacology and immunotoxicology*, 28(2), 319-333.
- Park, H. Y. (2010). Heritage tourism: Emotional journeys into nationhood. *Annals of Tourism research*, 37(1), 116-135.
- Peng, T., Zhang, Z., Zhang, J., Liang, W., & Tang, X. (2025). An integrative review of the physical, mental, and socioeconomic benefits of outdoor hiking. *Frontiers in Public Health*, 13, 1700325.
- Pennington, A., & Corcoran, R. (2019). *The impact of historic places and assets on community wellbeing-a scoping review*. Technical report.
- Pouya, S., & Ergan, M. F. (2025). Effects of a Nature-Based Art Intervention on Students' Stress and Well-Being. *Journal of Turkish Therapeutic Horticulture*, 2(1), 12-23.
- Sams, H., Heaslip, V., & Darvill, T. (2023, June). “Finding the Orphaned Irish Parts of Me” at the New Cut: Defining Self-Identity Through Encountering an Archaeological Site. In *AHM Conference 2023: 'Diasporic Heritage and Identity'* (Vol. 2, pp. 23-30). Amsterdam University Press.

- Sams, H., Heaslip, V., & Darvill, T. (2025). Beyond cultural heritage therapy: human and ecological heritage, storytelling, and well-being. *Time and Mind*, 18(3-4), 181-197.
- Sarıbal, İ., Coşlu, M., & Selim, S. (2025). From Landscape to Legacy: Developing an Integrated Hiking Route with Cultural Heritage and Environmental Appeal Through Spatial Analysis. *Sustainability*, 17(15), 6897.
- Scopelliti, M., Carrus, G., & Bonaiuto, M. (2019). Is it really nature that restores people? A comparison with historical sites with high restorative potential. *Frontiers in psychology*, 9, 2742.
- Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2019). Effects of walking in a forest on young women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 229.
- Song, C., Ikei, H., Park, B.-J., Lee, J., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2018). Psychological benefits of walking through forest areas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2804.
- Taş, A., & Avinç, G. M. (2025). Evaluation of Historical Inns within the Scope of Biophilic Patterns. *PLANARCH-Design and Planning Research*, 9(2), 301-313.
- Wang, S., Zhang, L., Xu, Y., Jiang, Y., Gao, Y., & Leng, Y. (2023). Determining How Historical Sites Create Value an Empirical Study on the Restorative Value of Two Pagoda Courtyards in Xi'an, China. *International Review for Spatial Planning and Sustainable Development*, 11(2), 150-167.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Xiang, C., Huang, Z., Qian, J., Rosni, N. A. B., & Ab Ghafar, N. (2025). Embodied experience and visitor loyalty in historic cultural heritage buildings: integrating structural equation modeling and deep learning. *Sustainability*, 17(18), 8379.