

TURİZM ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF REKREATİF FAALİYET KATILIM VE WELLNESS ALGILAMALARININ

DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Investigation of Sportive Recreative Activity Participation and Wellness Perceptions of Tourism Students in Terms of Demographic Variables

Doç. Dr. Gülseren YURCU

Akdeniz Üniversitesi, Turizm Fakùltesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü

gulserenyurcu@akdeniz.edu.tr

Orcid ID: 0000-0002-6735-0430

Öz

Toplumların geleceğini belirleyecek olan gençlerin sportif rekreatif faaliyet katılımlarının desteklenmesi onların zararlı davranış gelişimlerini engelleyecek, okul ve aile yaşamlarında iyilik hallerini olumlu yönde etkileyecektir. Bu çalışmanın amacı, turizm öğrencilerinin sportif rekreatif faaliyet katılım ve wellness algılamaları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaç için 394 öğrenciye anket uygulanmıştır. Veri toplamak için Wellness (Esenlik) (Perceived Wellness Scale) ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra t test ve ANOVA kullanılmıştır. Veri analizi sonucunda, öğrencilerin genel wellness algılamalarının orta düzeyde olduğu, demografik özellikleri ile wellness algılamaları arasında herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Wellness, Turizm, Rekreasyon, Sportif Aktiviteler.

Abstract

Supporting the participation of young people who will determine the future of societies will prevent the development of their harmful behavior and will affect the well-being in the school and family lives positively. The aim of this study is to determine the relationship between tourism students' participation and wellness perceptions. For this purpose, 394 students were surveyed. For collecting the data, the Perceived Wellness Scale was used. In the data analysis, t test and ANOVA were used as well as descriptive statistics. As a result of the data analysis, it was determined that the students' general wellness perceptions were at a moderate level and that there was no difference between their demographic characteristics and their perception of wellness.

Keywords: Wellness, Tourism, Recreation, Sportive Activities.

GİRİŞ

Sağlığın Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hali” olarak tanımlanmasından sonra, bireylerin sağlık durumları sadece biyolojik olarak değil psikolojik, sosyolojik ve kültürel olarak da değerlendirilmeye başlanmıştır (Kurtdaş, 2016). Bu süreç Wellness kavramını ve uygulamalarını daha da önemli hale getirmiştir. Çünkü Wellness sadece bir terapi\tedavi aracı değil aynı zamanda önleyici, koruyucu ve geliştirici özelliklere sahiptir. Wellness, hastaliksız bir sağlıktan ziyade optimal sağlık durumunu ifade etmektedir (Rančić vd., 2013). Bireyler kronik pek çok hastalığın (şeker, kalp, tansiyon, obezite vb.) yanısıra ruhsal (anksiyete, kaygı, stres vb.) ve toplumsal (yalnızlık, sosyal etkileşim kaybı vb.) problemlerle uğraşmaktadır. Bu problemlerle uğraşma ve karşılaşma noktasında ise dikkat çekici olan geçmişte belirli yaşlarda görülen vakaların günümüzde her yaşta karşılaşılmıştır. Dolayısıyla, koruyucu tedavi/terapi uygulamalarının benimsenmesi ve bireylerin bu konulardaki bilinçlerinin artırılması ve devlet politikalarıyla desteklenmesi ayrıca önem arz etmektedir. Bireylerde klasik sağlık algısı doktor, operasyon ilaç vb. kavramları çağrıştırırken, değişen sağlık tüketici bilinci ile dengeli düzenli beslenme, anti-aging, güzelleşme, fit olma gibi kavramları çağrıştırır olmuştur. Sağlıklı yaşam, insanların daha bilinçli bir varoluşa karşı bilinçlenmelerini ve seçimlerini yapmalarını sağlayan aktif bir süreçtir (www.nationalwellness.org). Bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları ve üstesinden gelemedikleri veya yönetemedikleri stres faktörleri (düzensiz beslenme, çevresel kirlilik, olumsuz iş koşulları, aile birliğinin bozulması, ekonomik belirsizlik vb.) (Zengin, 2018) fizyolojik olumsuz sonuçların yanı sıra sosyo-psikolojik iyilik hallerinde de problemlere neden olmaktadır. Toplumlardaki sosyo-demografik, çevresel, ekonomik yapılarıdaki değişimler, sağlık alanında artan genel harcamalar dolayısıyla sağlığı artırıcı ve koruyucu hizmetlere yönelik bireysel (Ergüven, 2010) ve devlet sorumluluğunu arttırmaktadır. TÜİK, 1999-2016 yılları arası Türkiye sağlık harcamalarının 4985 (Milyon TL)’den 119756 (Milyon TL)’ya çıktığını bildirmektedir. Bu noktada, Wellness uygulamalarının devlet sağlık harcamalarına ve bireysel iyiliğin korunması ve iyileştirilmesi noktasında daha da önemli hale geleceği düşünülmektedir.

Sportif rekreatif faaliyetler bireylerin wellness algılamalarını güçlendirecek ve günlük yaşamlarında stresle başa noktasında önemli katkılar sağlayacak önemli bir unsurdur. Rekreatif faaliyetlere katıldıkları süreçte iyilik hallerini olumlu yönde değişim gösterdiğinin bilincinde olan bireyler bu faaliyetleri yaşam biçimi haline getirecek ve sürdürülebilir bir mutluluk elde edeceklerdir (Yurcu, 2019).

Turizmin geleceğini önemli ölçüde etkileyecek olan turizm öğrencilerine yönelik oluşturulan bu çalışmanın amacı turizm öğrencilerinin sportif rekreatif faaliyet katılımları ve wellness algılamaları ilişkisini ortaya koymaktır. Elde edilen sonuçların ilgili literatüre teorik katkı sağlamasının yanı sıra, turizm eğitim kurumları yöneticileri ve eğitimcilerinin eğitim-öğretim stratejilerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Wellness Kavramı

Wellness geçmişten günümüze bireylerin boş zamanlarını değerlendirme, sağlıklarını (fizyolojik, psikolojik, sosyolojik) koruma ve iyileştirmede önemli rol oynamaktadır. Wellness uygulamaları bireyi güzelleşme, fit olma, sağlık bulma, iyi olma, sosyalleşme, rahatlama v.b. birçok yönden holistik olarak ele almaktadır. Wellness kavramı “well-being” ve “fitness” kelimelerinin birleşimi olarak Amerika Birleşik Devletlerinde 1930 yıllarında kullanılmaya başlanmış (Rančić vd., 2013), akıl, vücut, ruh ve ilişkilerinde zinde olmayı ifade etmektedir. Bireyin kendisini ruhsal, bedensel ve zihinsel olarak iyi ve zinde hissetmesini sağlayan her türlü sportif etkinlikler, masaj, cilt bakımı, çamur-yosun-bitki banyoları, balneoterapi, thalassoterapi gibi doğa ve doğal ürünlerle sağlıklı yaşam yöntemleri ile yapılan bakım uygulamaları wellness kapsamına girmektedir. Bireyi holistik bir yaklaşımla ele alan wellness ile ilgili birçok tanımlama bulunmakta, bu tanımlamaların ortak noktası ise;

- Wellness, kendi kendini yöneten ve tam potansiyele ulaşma sürecini geliştiren bir bilinçtir.
- Wellness, yaşam tarzını, zihinsel ve ruhsal esenliği ve çevreyi kapsayan çok boyutlu ve bütünseldir.
- Wellness, olumlu ve destekleyicidir (www.nationalwellness.org), şeklinde ifade edilmektedir.

Wellness, günümüz koşullarında bireylerin en çok maruz kaldıkları ve sağlıklarını olumsuz etkileyen stresin üç boyutunun etkilerini en aza indirmeye odaklanmaktadır: fiziksel stres (sinir sistemine tahrişe neden olur), kimyasal stres (vücudun toksisitesine neden olur) ve zihinsel stres (özellikle adrenal bezlerde hormonal değişiklikleri tetikleyebilir) (Rančić vd., 2013).

Wellness&SPA uygulamaları Yunan medeniyetine kadar dayanmaktadır. Romalılardan dünyanın birçok bölgesine yayılmıştır. Mezapotamyalılar, Yunanlılar, Romalılar ve diğer kültürler düzenli banyo uygulamalarının tamamen iyileştirici gücünü tecrübe etmişlerdir. Bu trend çalışan bireylerin rahatlatılmasında ve ödüllendirilmesinde 21.yüzyılda artış göstermiştir. Yeni tarz yaşam, yeni tarz tatil ve yeni tarz beslenme olarak Wellness günümüzde kendisini göstermektedir. Wellness artık sadece bir trend değil aynı zamanda bir yaşam tarzı felsefesi olarak kabul edilmektedir (Ergüven,2010, 87).

2017 raporlarına göre wellness ekonomisi 4,2 trilyon dolar olarak belirtilmektedir. 4,2 trilyon dolarlık ekonominin; 1,083 milyon doları güzellik ve anti-aging, 702 milyon doları sağlıklı yiyecekler, beslenme& kilo kontrolü, 639 milyon doları wellness turizmi, 595 milyon doları fitness, vücut geliştirme, 575 milyon doları koruyucu, bireysel ve halk sağlığı, 360 milyon doları tamamlayıcı ve alternatif tıp, 134 milyon doları wellness yaşam tarzına özgü gayrimenkul, 118,8 milyon doları SPA endütrisi, 56,2 milyon doları termal tesis pazarı oluşturmaktadır (<https://www.globalwellnessinstitute.org/wellness-now-a-372-trillion-global-industry/>).

Dünya toplam wellness ziyaretçi sayısı 2017 yılında 830 milyon kişiye ulaşmıştır. Wellness ziyaretçilerinin toplam harcamaları ise 2017 yılında 639,4 milyon dolardır. Wellness turizm pazarının ülkelere göre dağılımında ilk sırada Amerika (176,5 milyon kişi, 226 milyar dolar harcama), ikinci sırada Almanya (66,1 milyon kişi, 65,7 milyar dolar harcama), üçüncü sırada ise Çin (70,2 milyon kişi, 31,7 milyar dolar harcama) yer

almaktadır. 2015-2017 yılları ortalama büyüme oranları dikkate alındığında %36,9'luk büyüme oranı ile Slovakya birinci, %31,1 ile Filipinler ikinci, %29,3 ile Şili üçüncü sırada bulunmaktadır. Türkiye Global Wellness Enstitüsü'nün 2017 verilerine göre Wellness turizm pazarında dünyada ilk 20 ülke içerisinde 19. Sıradadır (9,1 milyon kişi, 4,4 milyar dolar harcama) (Global Wellness İnstitüte, 2018).

Wellness Boyutları

İyilik olarak da wellness sadece tek bir durumu değil örtüşen sağlık düzeylerinden oluşan karmaşık bir durumu ifade etmekte (Dunn, 1959: 786), dolayısıyla wellness kavramı ile ilgili geliştirilen modellerin sayısı oldukça fazladır. Bunun nedeni ilgili literatürde wellnesse olan ilginin çok olmasına rağmen, farklı bakış açılarından kaynaklı ortak bir tanımlamada buluşulamamasıdır (Roscoe, 2009:216). Wellness ilgili ilk süreçte yapılan tanımlamalarda, kavram sağlıklılığı herhangi bir hastalığın olmayışı olarak belirtilirken sağlığın yeniden tanımlanmasıyla psikolojik ve sosyolojik sağlığa da değinilmiştir Egbert (1980) sağlıklı yaşamın odak alanlarını açık bir kimlik duygusu ile entegre kişilik, gerçekliğe yönelik bir perspektif ve hayatta açık bir anlam ve amaç olarak özetlemiştir. Travis ve Ryan (1988) ise, sağlıklı yaşamı bireysel sorumluluk ve sevgi olarak kavramsallaştırmıştır. Witmer ve Sweeney (1992) ve daha sonra Myers, Sweeney ve Witmer (2000) maneviyat, öz denetim, iş, arkadaşlık ve sevgiden oluşan bütünsel bir wellness kavramı betimlemiştir (Roscoe, 2009:217). Myers ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen "İyilik Hali Teker Modeli" (Korkut-Owen ve Owen, 2012) (WOW, The Wheel of Wellness) Adler'in bireysel psikoloji teorisini dayanmakta ve bireyin en önemli yaşamsal görevleri olan iş, arkadaşlık ve sevgiyi içermektedir. İyilik Hali Teker Modelinde merkezi özellik olarak maneviyat belirtilmiştir. Ayrıca, bir tekerlek-kolonundaki parmaklara benzer şekilde işleyen, öz-yönelim sağlayan 12 görev kavramlaştırılmıştır (duygunun özü, kontrol hissi, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve yönetim, problem çözme ve yaratıcılık, mizah duygusu, beslenme, egzersiz, kişisel bakım, stres yönetimi, cinsiyet, kültürel kimlik). WOW modeli bireyin bütünsel işleyişini etkileyebilen toplum ve çevrede küresel etkili güçlerin (aile, toplum, hükümet, medya, iş dünyası, sanayi, eğitim, din) ve birçok etkileşimi tanımlayan bağlamsal bir çerçevede birleşmiştir (Myers ve diğerleri, 2004).

Wellness kavramının Tablo 1'de de görüldüğü üzere ilgili literatürdeki pek çok çalışmada boyutları sosyal, duygusal, fiziksel, entelektüel, spiritüel olmak üzere beş boyutta ele alınmaktadır. İlaveten, Roscoe (2009) çalışmasında wellness kavramını sosyal, duygusal, fiziksel, entelektüel, ruhsal, psikolojik, çevresel ve mesleki olmak üzere dokuz boyutta, Zorba ve Gönülateş (2016) fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal, ruhsal, çevresel ve mesleki olmak üzere yedi boyutta, Avusturalya Ulusal Wellness Enstitüsü (The National Wellness Institute) fiziksel, sosyal, entelektüel, ruhsal, duygusal ve mesleki altı boyutta, Amerikan Madde Bağımlılığı ve Akıl Sağlığı Hizmetleri İdaresi (2016) (The Substance Abuse and Mental Health Services Administration) (SAMHSA) duygusal, çevresel, finansal, entelektüel, mesleki, fiziksel, sosyal, ruhsal olmak üzere 8 boyutta ele almaktadırlar. Wellness ile ilgili model çalışmalarına yönelik wellness teori modellerinin birleşimi kronolojik bir sırayla aşağıdaki şekilde belirtilmektedir.

Tablo 1. Wellness Teori Modellerinin Birleşimi

Modelin kaynağı	Boyutlar										
	Sosyal	Duygusal	Fiziksel	Entellektüel	Spiritüel	Psikolojik	Mesleki	Çevresel	Kültürel	Ekonomik	İklim
Lafferty (1979)	*	*	*	*	*						
Hettler (1980)	*	*	*	*	*		*				
Greenberg (1985)	*	*	*	*	*						
Leafgren (1990)	*	*	*	*	*		*				
Croze ve ark. (1992)	*	*	*	*	*		*				
Depken (1994)	*	*	*	*	*						
Adams ve ark. (1997)	*	*	*	*	*	*					
Renger ve ark. (2000)	*	*	*	*	*			*			
Durlak (2000)	*		*	*							
Ryan ve Deci (2001)	*	*	*		*			*	*		
Anspaugh ve ark. (2004)	*		*	*	*	*	*				
Travis ve Ryan (2004)	*	*	*	*	*		*	*			
Hales (2005)	*	*	*	*	*		*	*			
Helliwell (2005)	*	*	*		*		*	*	*	*	
Myers ve ark. (2005)	*	*	*	*	*		*	*	*	*	
Ryff ve Singer (2006)	*	*	*		*			*	*		
May (2007)	*	*	*	*	*		*	*	*	*	
Dolan ve ark. (2008)	*	*	*	*	*		*	*	*	*	
Fritze ve ark.(2008)		*						*			*
Diener ve ark. (2009)	*	*	*	*	*		*	*	*	*	

Kaynak: Roscoe, 2009; Miller & Foster, 2010:9;Korkut-Owen ve Owen, 2012.

Fiziksel Wellness; bireylerin fizyolojik iyilik halini ifade etmektedir. Hettler (1980) fiziksel iyilik halini esneklik, güç ve kardiyovasküler sağlığın geliştirilmesi ve korunma derecesi, Renger ve diğerleri (2000) bireyin fiziksel uygunluk seviyesi ve beslenmenin yanı sıra zararlı davranışlardan kaçınma olarak tanımlamaktadır (Roscoe, 2009:219). Fiziksel wellness boyutu ile ilgili bilimsel görüşlerde kronik hastalıkların oluştuktan sonra değil varolmadan önce önlenmesi gerektiği belirtilmektedir. Fiziksel iyilik halini geliştirmek ve korumak için, günlük düzenli egzersiz yapmak, yeteri kadar dinlenmek, hastalıkların semptomlarını tanımak, katkısız ve çeşitli sağlıklı gıdaları tüketmek, dengeli ve düzenli beslenmek, sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıkları bırakmak, düzenli sağlık kontrolü yaptırmak ve kazalardan korunmak gerekmektedir.

Psikolojik Wellness; Adams ve diğerleri (1997) psikolojik iyilik hali bireylerin yaşamsal deneyimler ve olaylar ile ilgili sonuçlar konusunda iyimser düşüncelere sahip olma olarak tanımlamaktadır (Roscoe, 2009:219). Psikolojik iyilik halini geliştirmek ve korumak için, duygu ve düşünceleri kontrol altında tutmak, iyimser bir tutum geliştirmek, zaman yönetim becerisine sahip olmak, kendinizi iyi tanımak ve stres yönetim tekniklerini kullanmak gerekmektedir.

Duygusal Wellness; bireyin stresle başa çıkabilme, değişikliğe adapte olabilme, samimi arkadaşlıkları koruyabilme (Zorba ve Gönülateş, 2016:115), duygularının farkında olabilme ve duygularını sağlıklı bir şekilde koruyabilme ve ifade edebilme yeteneğini kapsamaktadır. Wellness duygusal boyutu farkında olma, kabullenme ve yönetme olmak üzere üç farklı alanı içermektedir. Duygusal farkında olma, bireyin kendi duyguları kadar başkalarının da duygularının farkında olmasını, duygusal kabullenme; bireyin kişisel yeteneklerinin, sınırlılıklarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmesini, duygusal denetim ise; bireysel duyguların kontrolü ve onlarla başa çıkma yeteneğini ve gerekli olduğu zaman duygulara ne kadar ve nasıl destek sağlanacağı anlamına gelmektedir (Zorba ve Gönülateş, 2016:115).

Sosyal Wellness; Hettler (1980) tarafından bireyin başkaları ve çevresiyle olan ilişkisi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal wellness birey toplum ve doğa arasındaki etkileşimin entegrasyonu ve dengesine yönelik bir harekettir ve bireyin çevresindeki diğer bireyler ile etkili bir iletişimi ve sağlıklı bir ilişkiyi ifade etmektedir (Roscoe, 2009:218). Birey samimi arkadaşlıklar kurduğu, topluma katıldığı, yakın aile bağları geliştirdiği (Zorba ve Gönülateş, 2016:116), yeteneklerini ve becerilerini geliştirdiği, samimi duygu ve düşüncelerini karşı tarafa iletmediği sürece sosyal iyilik hali yüksek bir seviyede olacaktır.

Entellektüel Wellness; Hettler (1980) entelektüel iyilik hali tanımlaması, bireyin zihnini yaratıcı ve uyarıcı aktivitelerle ne derece meşgul ettiğinin yanı sıra bilgi düzeyini geliştirmek için kaynak kullanımını ifade etmektedir (Roscoe, 2009:220). Yani, öğrendiklerinizi uygulayabileceğiniz, daha fazla bilgi edinmek için fırsat yaratabileceğiniz ve çevrenizdeki dünya ile oldukça canlı bir etkileşim içinde olarak zihninizi meşgul edebileceğiniz anlamına gelmektedir (Ertüzün, 2016;567).

Ekonomik Wellness; bireyin tüketim olanaklarını ve kaynaklar üzerindeki kullanımlarını ifade etmektedir. İlaveten bireyler hem kendilerinin hem de gelecek nesillerin iyiliğini düşündüklerinde, mevcut gelirlerinin bir kısmını tüketmek ve gerisini kurtarmak istemektedirler (Osberg ve Sharpe, 2002)

Mesleki Wellness; bireyin ücretli ve ücretsiz işlerden tatmin olmasını, işe karşı tutum ve birkaç rolü dengeleme kabiliyetini, becerilerini nasıl kullanabileceğini, topluma katkıda bulunma yeteneklerini ve bu değerleri ne ölçüde ifade edebileceğini ifade etmektedir (Foster ve Keller,2007).

Çevresel/İklimsel Wellness; bireyin çevre ile karşılıklı etkileşimini küresel düzeyde belirleyen geniş (örneğin, denge, etki, kontrol) bir boyuta sahiptir. Çevre ev, iş, topluluk ve doğayı içermektedir (Foster ve Keller, 2007). İklimsel boyut ise; bireyin iklimsel (iklim değişikliği, kaynakların tükenmesi, artan dünya nüfusu, hastalık salgınları, teknolojik anarşi ve jeopolitik gerilimler, ekonomik istikrarsızlık ve toplumsal karışıklık) değişimler sonucu iyilik halinin etkilenmesini ifade etmektedir (Fritze ve diğerleri, 2008).

Spiritüel Wellness; bireyin karmaşık ve birbiriyle ilişkili evrendeki yerini kabul edip, onu aşarken, yaşamda anlam ve amaç bulma konusundaki doğuştan ve sürekli süreç olarak belirtilmektedir. Spiritüel wellness, başkaları, doğa, evren ve daha yüksek bir güçle paylaşılan bir bağlantı veya topluluktur (Foster ve Keller, 2007).

Rekreatif Faaliyetler ve Wellness İlişkisi

Bireylerin rekreatif faaliyet katılımı ve wellness algılaması arasındaki ilişkinin pozitif olduğu belirtilmektedir. Çünkü, bireyin iyilik hali yaşam tarzı ile yakından ilişkilidir. Wellness, sağlığı güçlendiren faktörleri saptamayı ve bireylerin yaşama tarzlarında bu yönde değişiklikler yapmayı amaçlamaktadır. Rekreatif faaliyetlere katılım ise işte tam bu noktada bireylerin yaşamlarında olumlu değişiklikler kazanması ve iyilik hallerinin yükseltilmesinde önemli katkılar sunmaktadır. Koçyiğit ve Yıldız (2014:216) rekreatif faaliyetlerin birey ve topluma sağladığı faydaları; bireye kendini ifade etme imkânı vermesi, yaratıcılığı artırması, kişilere yeni tecrübeler sağlaması, arkadaşlık ilişkisi kurulmasını sağlaması ve toplumsal çevreyi genişletmesi, mutlu ve sağlıklı bireyler oluşturması, üretkenliği arttırması, bireylerin ruh sağlığının gelişmesini ve düzenlenmesine katkıda bulunması, hayat seviyesinin yükselmesine katkıda bulunması, şeklinde belirtmektedir.

Bireylerin özellikler açık alan rekreatif faaliyetlere katılımları, sağlıklı besinler yemelerini, günlük fiziksel aktivitelerini yapmalarını, günlük yaşamlarından kaynaklanan streslerinden kurtulmalarını, vücutlarını temizleme ve iyileştirme fırsatı yakalamaktadırlar. Açık alan rekreatif program katılımları bireylerin alkol, uyuşturucu, tütün ve hatta işlenmiş gıdalardan arınmalarına (detoksifikasyon) yardımcı olmaktadır (Carpenter ve Harper,2016). İlgili literatürde pek çok çalışmada gençlerde (veya engelli gençlerde) rekreatif faaliyet katılımının metobolik sorunların önlenmesi, fiziksel fonksiyonların gelişmesi, obezitenin önlenmesi, arkadaşlıkların güçlenmesi, beceri ve yetkinliklerin geliştirilmesi, yaratıcılığın desteklenmesi gibi pek çok pozitif fayda sağladığı belirtilmektedir (Voruganti ve diğerleri, 2006; Murphy ve Carbone, 2008; Trainor ve diğerleri, 2010).

Gençlik döneminde boş zaman değerlendirme alışkanlıkları gelişimsel olarak önemli katkılar sağlamaktadır. Çünkü, boş zamanın iyi değerlendirilmesi gelişim döneminde gençler için yeni becerilerin, sosyal ilişkilerin ve yeni kimliklerin tanıtılması için fırsat sağlamaktadır (Kleiber ve Kirshnit, 1991). Genç bireylerde rekreatif faaliyet katılımının günümüz koşullarında uyum sağlama ve ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme

kabiliyetlerini desteklemektedir. Geleceğin toplumlarının şekillendirecek olan gençlerin stres ve kaygı yaratan olaylar karşısındaki güçlerinin korunması ve geliştirilmesi için rekreatif faaliyet katılımları önemli destek sunmakta ve zararlı davranış alışkanlığında uzak tutmada büyük katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla, öğrencilerin okul çağında iyilik halini yükseltecek rekreatif faaliyet katılım ve iyilik hallerinin tespiti ve rehberliği eğitim-öğretim süreçlerinde ayrıca önem verilmesi gerekmektedir. Keyes, Shmotkin ve Ryff'ın (2002) 25-74 yaş aralığındaki 3032 Amerikalı'nın katıldığı çalışmalarında, yaş, eğitim, dışadönüklük ve vicdanlılık arttıkça iyilik halinin (yüksek öznel ve psikolojik iyi olma hali) arttığı, nevrozmin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Tekin ve diğerleri (2009) fiziksel egzersize (step, halk oyunları) katılımın öğrencilerin depresyon ve atılganlık düzeylerinde olumlu yönde etkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Granello (2001), 18-22 genç yetişkinlerle 35-77 yaşları arasındaki yetişkinlerin iyilik hali karşılaştırılmalarında, genç yetişkinlerin daha yüksek iyilik düzeyine sahip olduklarını saptamıştır. Doğan'ın (2006) üniversite öğrencilerinin iyilik hallerine ilişkin çalışması sonucunda, cinsiyet değişkeni ve iyilik halinin "Serbest Zaman" boyutu arasında anlamlı fark olduğunu, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, alkol kullanma sıklığı, dindarlık düzeyi ve iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutları arasında anlamlı fark olduğu, ayrıca, gelecekle ilgili düşünceler değişkeni ve iyilik halinin "Maneviyat" boyutu arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Yöntem

Turizm öğrencilerinin rekreatif faaliyet katılımları sonucu wellness algılamalarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik yapılan bu çalışmada nicel yöntem kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Memnun'un (2006) yaptığı 36 ifade 6 boyuttan (fiziksel, spiritüel, psikolojik, sosyal, duygusal, entelektüel) oluşan Algılanan Esenlik Ölçeğidir (Perceived Wellness Scale). Araştırmada veri toplama için soru formu tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan soru formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, uyruk, bölüm, sınıf, aylık gelir durumu, rekreatif faaliyet, faaliyet katılım sıklığı) , ikinci bölümde ise algılanan wellness ile alakalı ifadeler yer almaktadır. Ölçek ifadeleri 6'lı likert tipidir. Katılımcıların ifadeleri 1 (Hiç Katılmıyorum) ile 6 (Tamamen Katılıyorum) aralığında cevaplamaları istenmiştir. Ölçek güvenilirliği Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ile değerlendirilmiş ve elde edilen değer (0,723) kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür.

Araştırmanın evrenini Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi bölümlerine devam eden 2057 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler 2019 yılında Nisan, Mayıs aylarında soru formu ile toplanmış ve %95 güvenilirlik düzeyinde 394 katılımcıya ulaşılmıştır.

Araştırmada veri analizinde kullanılacak testlere karar verebilmek için elde edilen verilerin dağılımları incelenmiştir. Veri analizinde tanımlayıcı istatistikler ve normal dağılım ($p = 0,00$) gösterdiği için parametrik testler (ANOVA, t-test) tercih edilmiştir. Veri analizinde SPSS istatistiksel analiz paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin %59,1'i erkek, %40,9'u kadın, %92,4'ü T.C. uyruklu, %27,4'ü 1.sınıf, %29,7'si 2.sınıf, %18,5'i 3.sınıf, %24,4'ü 4. sınıf, büyük çoğunluğu (%74,6) 20-23 yaş aralığında, %24,4'ü 500 TL ve altı, %33'ü 500-1000 TL, %15,5'i 1001-1500 TL, %8,1'i 1501-2000 TL, %13,2'si 2001 ve üzeri TL aylık gelire sahiptir. Turizm öğrencisi katılımcıların %65,7'si düzenli olarak herhangi bir sportif rekreatif faaliyete katılmamakla birlikte, katılanların en çok ilk üç faaliyetleri ise %6,9'u futbol, %6,6'sı fitness, %5,1'i yürüyüştür. Diğer faaliyetlere katılanların oranlarının oldukça düşük olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca, öğrenciler bu faaliyetlere ağırlıklı olarak haftada 2 (%7,6) ile 4 (%5,6) gün arasında katıldıkları saptanmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri

Değişkenler		f	%	Değişkenler		f	%	
Cinsiyet	Kadın	161	40,9	Uyruk	T.C	364	92,4	
	Erkek	233	59,1		Diğer	30	7,6	
Rekreatif faaliyet	Hiç	259	65,7	Sınıf	1	108	27,4	
	Atletizm	2	,5		2	117	29,7	
	Basketbol	10	2,5		3	73	18,5	
	Bisiklet	6	1,5		4	96	24,4	
	Boks	1	,3	Yaş	18	8	2,0	
	Crosfit	1	,3		19	31	7,9	
	Dalış	1	,3		20	67	17,0	
	Dans	6	1,5		21	94	23,9	
	Egzersiz	1	,3		22	75	19,0	
	Fitnes	26	6,6		23	58	14,7	
	Futbol	27	6,9		24	35	8,9	
	Halkoyun	1	,3		25	19	4,8	
	Kafes dövüşü	1	,3		26	3	,8	
	Kikboks	2	,5		27	2	,5	
	Koşu	2	,5		29	1	,3	
	Masatenisi	1	,3		43	1	,3	
	Okçuluk	4	1,0		Aylık gelir durumu	500 TL ve altı	96	24,4
	Paraşüt	2	,5			500-1000 TL	130	33,0
	Pilates	3	,8	1001-1500 TL		61	15,5	
	Tekwando	1	,3	1501-2000 TL		32	8,1	
	Tenis	4	1,0	2001 ve üzeri TL		52	13,2	
	Voleybol	4	1,0	Kayıp değer		23	5,8	
	Yamaç paraşütü	1	,3	Haftalık faaliyet katılım sıklığı	Hiç	258	65,5	
	Yoga	1	,3		1 gün	19	4,8	
	Yürüyüş	20	5,1		2 gün	30	7,6	
	Yüzme	7	1,8		3 gün	30	7,6	
					4 gün	22	5,6	
					5 gün	17	4,3	
			6 gün		14	3,6		
			7 gün	4	1,0			
Toplam		394	100	Toplam		394	100	

Ölçek İfadelerine İlişkin Bulgular

Ölçek ifadelerine ilişkin aritmetik ortalama (x) ve standart sapma (SS) değerleri Tablo 3’de gösterilmektedir. Turizm öğrencilerinin genel wellness algı ortalamaları $x = 3,6388$ olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama değerler itibariyle ilk üç sırada; birinci olarak “Aile bireylerim bana destek olurlar.” ($x=4,9103$), ikinci olarak “Geçmişte ailem beni desteklemek için yanımda olmuştur.” ve üçüncü olarak “Arkadaşlarım bana her zaman güvенеbileceklerini bilirler ve tavsiyelerimi isterler.” ifadeleri yer almaktadır. En düşük ifade ortalaması ise “Konsantre olmamı gerektiren aktivitelerden kaçınırım.” ifadesine aittir.

Tablo 3. Wellness Ölçeği İfadelerinin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

İfadeler	x	Standart Sapma
1. Her zaman geleceğim hakkında iyimserimdir	3,5903	1,52617
2. Kendimi, tanıdığım insanların çoğundan daha yetersiz hissettiğim zamanlar olmuştur.	2,6819	1,44388
3. Aile bireylerim bana destek olurlar.	4,9103	1,33940
4. Fiziksel salgımın beni geçmişte sınırladığı olmuştur.	2,6590	1,66287
5. Hayatımın gerçek bir amacı olduğuna inanıyorum.	4,2370	1,58932
6. Daima beni düşünmeye ve mantık yürütmeye zorlayacak aktiviteler ararım.	4,0515	1,45116
7. Başıma gelen iyi şeylere nadiren güvenirim.	3,6130	1,43916
8. Genellikle yeteneklerime güvenirim.	4,4404	1,31636
9. Bazen, ihtiyacım olduğunda ailemin gerçekten yanımda olup olmayacağını merak ederim.	3,0612	1,76535
10. Vücudum fiziksel hastalıklara çok iyi direnç gösterir.	3,9077	1,41664
11. Hayat benim için fazla gelecek vaat etmiyor.	2,6853	1,50231
12. Konsantre olmamı gerektiren aktivitelerden kaçınırım.	2,4000	1,46036
13. Olaylara her zaman iyi yanından bakarım.	3,7821	1,50788
14. Bazen değersiz bir birey olduğumu düşünürüm.	2,8454	1,61767
15. Arkadaşlarım bana her zaman güvенеbileceklerini bilirler ve tavsiyelerimi isterler.	4,5000	1,28217
16. Fiziksel salgım mükemmeldir.	3,7584	1,40991
17. Bazen hayatın anlamını çözemiyorum.	3,8316	1,57913
18. Genel olarak, gündelik hayatımda yaşadığım entelektüel etkinlik miktarından memnunum.	3,5333	1,45283
19. Geçmişte her zaman yüksek beklentilere sahiptim.	4,0691	1,50310
20. Gelecekte, ileri başarıyla gerçekleştirebileceğimden emin değilim.	3,1697	1,51692
21. Geçmişte ailem beni desteklemek için yanımda olmuştur.	4,7778	1,43503
22. Tanıdıklarımla kıyasladığımda fiziksel salgım geçmişim mükemmeldir.	3,9589	1,40079
23. Geleceğimle ilgili bir misyonum olduğuna inanıyorum.	4,3779	1,40640
24. Her gün bana yetecek kadar olan bilgiyle haşır neşir olurum. (Ne çok fazla, ne de çok az.)	3,9412	1,36405
25. Geçmişte ilerin istediğim gibi gideceğini pek beklemezdim.	3,3711	1,38469
26. Kendimle her zaman barışık olacağım.	4,2139	1,50215
27. Geçmişte her zaman neşemi ve hüznümü paylaşabileceğim arkadaşlarım olmadı.	2,8509	1,64140

28. Daima fiziksel olarak sağlıklı olacağımı düşünüyorum.	3,4987	1,52914
29. Geçmişte hayatımın anlamsız olduğunu düşündüğüm olmuştur.	3,6447	1,66406
30. Geçmişte genellikle entelektüel mücadeleleri kendimi iyi hissetmem için önemli bulmuştumdur.	4,0692	1,42610
31. Gelecekte olaylar istediğim şekilde yürümeyecek.	2,7139	1,52942
32. Geçmişte yabancılar arasında kendimden emindim.	3,6990	1,44151
33. Yardıma ihtiyacım olduğunda arkadaşlarım yanımda olacaklardır.	4,2194	1,48059
34. Fiziksel sağlığımın kötüleşeceğini düşünüyorum.	2,9084	1,59775
35. Hayatımın her zaman bir amacı vardı.	4,3274	1,52256
36. Hayatım çoğunlukla pozitif zihinsel uyarılardan yoksundur.	2,8000	1,61165

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine ve Uyruklarına Göre Wellness Algısı

	N	x	Standart sapma	t	p
Kadın	161	3,5939	,44758	-1,507	0,133
Erkek	233	3,6698	,51966		
T.C.	364	3,6424	,47647	,501	0,616
Diğer	30	3,5954	,66391		

Tabloya göre araştırmaya katılan kadın öğrencilerin ($x=3,5939$) ve erkek öğrencilerin ($x=3,6698$) wellness algısı sonuçlarına sahip oldukları görülmektedir. Turizm öğrencilerinin cinsiyetlerine göre wellness algıları arasındaki anlamlılık için yapılan t testine göre öğrencilerin wellness algıları ve cinsiyetleri arasında ($p>0,05$) anlamlı bir farklılık yoktur. Ayrıca, T.C. uyruklu öğrencilerin ($x=3,6424$) ve diğer uyruklu öğrencilerin ($x=3,5954$) wellness algısı sonuçlarına sahip oldukları görülmektedir. Turizm öğrencilerinin uyruklarına göre wellness algıları arasındaki anlamlılık için yapılan t testine göre öğrencilerin wellness algıları ve uyrukları arasında ($p>0,05$) anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına, Sınıflarına, Gelir Durumu ve Rekreatif Faaliyetlerine Göre Wellness Algısı Farkı

		Kareler toplamı	df	Kare ortalaması	F	p
Yaş	Gruplar arası	2,302	11	,209	,860	,580
	Gruplar içi	92,950	382	,243		
	Toplam	95,252	393			
Sınıf	Gruplar arası	,071	3	,024	,097	,962
	Gruplar içi	95,181	390	,244		
	Toplam	95,252	393			
Gelir Durumu	Gruplar arası	,801	4	,200	,803	,524
	Gruplar içi	91,242	366	,249		
	Toplam	92,043	370			
Rekreatif Faaliyet	Gruplar arası	6,655	24	,277	1,361	,144
	Gruplar içi	22,409	110	,204		
	Toplam	29,065	134			

Tabloya göre katılımcıların wellness algı sonuçlarında yaşa göre ($F_{(11;382)}=0,860, p>0,05$), sınıfa göre ($F_{(3;390)}=0,097, p>0,05$), gelir durumlarına göre ($F_{(4;366)}=0,803; p>0,05$) ve rekreatif faaliyete ($F_{(24;110)}=1,361, p>0,05$) göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamaktadır.

Sonuç ve Tartışma

Sürdürülebilir turizm eğitimi ve turizm faaliyetlerinin devamı için en önemli unsur kalifiye insan kaynağıdır. Turizmin en önemli unsuru olan kalifiye insan kaynağının iyilik halinin korunmasının okul dönemlerinde başlaması bireysel ve işe yönelik birçok problemi varolmadan önleyecektir. Öğrencilerin iyilik hallerinin korunmasında ve iyileştirilmesinde özellikle sportif rekreatif faaliyetler ayrıca önem arz etmektedir. Sportif rekreatif faaliyetler fiziksel, psikolojik ve sosyolojik olumlu katkılar sunmaktadır. Günlük kalori yakımı, sosyal yaşamın güçlendirilmesi ve stresle başa çıkmaya destek olacak iyileştirilmiş bir psikoloji için katkı sağlamaktadır. Araştırma sonucuna göre, turizm öğrencilerinin genel wellness algı ortalamalarının orta düzeyde ($\bar{x}= 3,6388$) olduğu tespit edilmiştir. İfade ortalamalarına göre öğrencilerin aile desteği, iletişimi ve arkadaş desteği konularında algılamalarının yüksek oluşu, onların sosyal ve psikolojik iyilik hallerinde olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcı öğrencilerin düzenli olarak herhangi bir sportif rekreatif faaliyete katılmama düzeyleri oldukça yüksektir (%65,7). Katılan öğrencilerin sportif faaliyetleri arasında ise ilk üç sırada futbol, fitness ve yürüyüş yer almaktadır. Herhangi bir sportif rekreatif faaliyete katılan öğrencilerin katılım sıklıkları hafta da 2-4 gün arası olarak saptanmıştır. Katılımcı öğrencilerin demografik özellikleri (cinsiyet, uyruk, yaş, sınıf, gelir durumu, rekreatif faaliyet katılımı) ile wellness algılamaları arasında herhangi bir farklılığa rastlanılmamıştır. Akdeniz Üniversitesi öğrencilerin boş zaman değerlendirmelerine uygun alanlara sahip bir kampüs ortamına sahiptir. Ancak, bu çalışmada turizm öğrencilerinin büyük oranda özellikle sportif rekreatif faaliyetlere katılmadıkları tespit edilmiştir. Benzer bir çalışma olarak, Şahin ve Kocabulut'un (2014) çalışmalarında, turizm öğrencilerinin sportif rekreatif faaliyete katılma sıklıkları %41,4 "nadiren katılıyorum" olarak belirtilmiş, refah düzeyleri ile sportif faaliyetlere katılımları arasında herhangi bir ilişki saptanamamış, sportif faaliyetlere katılım engellerinin birinci sırasında "tesislerin kalabalık olması" tespit edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin büyük çoğunluğunun herhangi bir sportif rekreatif faaliyete katılmaması dikkat çekici bir bulgudur. Katılımı engelleyen faktörlerin derinlemesine incelenmesi ve çözüm stratejilerinin geliştirilmesi turizm eğitiminde önemli ayrıcalıklar ortaya koyacaktır. Ayrıca rekreatif faaliyete katılan öğrencilerin faaliyetlerinin başında futbol, fitness ve yürüyüş gelmesi sportif rekreatif faaliyet algılamasının yeterince oluşmadığını ortaya koymaktadır. Bu noktada sonraki araştırmalarda öğrencilerin sportif rekreatif faaliyet katılım bilinci incelenebilir. Öğrencilerde rekreatif faaliyet katılımına ilişkin Kılıç ve Şener'in (2013) Adıyaman üniversitesinden 391 öğrencinin katıldığı çalışmalarında, öğrencilerin serbest zamanlarını olumlu değerlendirme fırsatlarının yeterli olmadığını saptamıştır. Bu araştırma sonucuna benzer bir sonuç Balcı ve İlhan'ın (2006) çalışmalarından elde edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyet katılımlarında birinci sırada futbol olmak üzere fitnes, müzik dinlemek,

tavla oynamak ve bilgisayar kullanımı tespit edilmiştir. Wu ve diğerlerinin (2010) Taiwan üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalarında, öğrencilerin rekreatif aktiviteleri sıralaması kitle iletişim araçları, sosyal aktivite, kişisel hobi, kültürel aktivite, açık alan etkinlikleri ve sportif aktiviteler olarak belirlenmiştir. Honari ve diğerlerinin (2010) Tahran üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyet katılımları TV izlemek, müzik dinlemek, arkadaşlarla sohbet etmek, kitap okumak, egzersiz yapmak, bilgisayarla çalışmak, akrabaları ziyaret etmek, dini aktiviteler olarak tespit edilmiştir. Honari ve diğerleri öğrencilerin pasif faaliyetlere katılım nedenlerini meşguliyetleri, tembellikleri ve uyuşuklukları olarak belirtmektedir. Bichescu'nun (2014) Romanya üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyet katılımlarına yönelik çalışmalarında ise, öğrencilerin boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin ilk sıralarında müzik dinlemek, TV izlemek ve internette dolaşmak yer almaktadır. Sportif faaliyetlere katılanların favori aktiviteleri futbol ve fitness olarak saptanmıştır. Romanya'daki öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım engellerinin başlıca sebebi ekonomik yetersizlik olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ve ilgili literatür değerlendirildiğinde günümüz üniversite öğrencilerinin yeteri kadar sportif rekreatif faaliyetler ile ilgilenmedikleri anlaşılmaktadır. Öğrencilerin kültürel ve yaşamsal koşullarının irdelenerek aktif rekreatif faaliyet katılımlarının desteklenmesi toplumların geleceğini oluşturacak bireylerin faaliyetlere katılmamalarından kaynaklı problemlerin (depresyon, yalnızlık, duygu durum bozukluğu, anksiyete vb.) önlenmesinde önemli rol oynayacağı söylenebilir. Aktif rekreatif faaliyetler bireylerin iyilik hallerinin korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesinde proaktif bir özellik göstermektedir.

Bireylerin iyilik hallerinin artırılması için aktif ve düzenli rekreatif faaliyetlerin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Rekreatif faaliyetlerin yaşam biçimine dönüştürülmesi sürdürülebilir yüksek bir iyilik halini desteklemesi ve akademik performansı yükseltmesinin yanı sıra okul sonrası iş-yaşam dengesinin sağlanmasında öğrenciler için önemli katkılar sağlayacaktır. Bu bağlamda turizm öğrencilerinin rekreatif faaliyet alışkanlıklarının detaylı ve bireysel olarak incelenmesi ve rehberlik hizmetlerinin sunulması önemli katkı sağlayacaktır. Üniversite kampüs ve yerel düzeyde rekreatif alanların oluşturulması, öğrencilerin bu alanlara yönlendirilmesi ve düzenli katılımlarının desteklenmesi öğrencilerin faaliyet katılımını ve devamını arttıracaktır.

Kaynakça

- Ablin, J. N., Häuser, W. & Buskila, D. (2013). Spa Treatment (Balneotherapy) for Fibromyalgia— A Qualitative-Narrative Review and a Historical Perspective. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Adams, T., Bezner, J. & Steinhardt, M. (1997). The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 3, 208-218.
- Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 11-18.
- Bichescu, A. (2014). Leisure Time Sport Activities of the Students at Resita University. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 117, 735-740.

- YURCU, G. (2019). Turizm Öğrencilerinin Sportif Rekreatif Faaliyet Katılım ve Wellness Algılamalarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 177-191.
- Brockliss, L.W. (1990). The development of the SPA in Seventeenth-Century France. *Medical History Supplement*,10,23-47.
- Carpenter, C. & Harper, N. J. (2016). *Health and Wellbeing Benefits of Activities in the Outdoors*. In B. Humberstone, H. Prince & K. A. Henderson (Eds). *International Handbook of Outdoor Studies*, London, UK: Routledge.
- Coley, N.G.(1990).Physicians, Chemists and The Analysis of Mineral Waters: The Most Difficult Part Of Chemistry. *Medical History Supplement*, 10, 56–66.
- Doğan, T. (2006).Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26).
- Ertüzün, E. (2016). *Rekreasyon Bilimi*, Ed.Suat Karaküçük. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Fritze, J.G, Blashki, G.A, Burke, S. & Wiseman, J.(2008) Hope, Despair and Transformation: Climate Change and The Promotion of Mental Health and Wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*.
- Foster, L. T. C. & Keller, P. (2007). *Defining Wellness and Its Determinants*. Western Geographical Press.Canada.
- Granello, P. F. (2001). A Comparison of Wellness and Social Support Networks in Different Age Groups. *Adultspan Journal*, 3(1), 12-22.
- Honari, H., Goudarzi, M.& Heidari, A. (2010). An Investigation of the Ways Tehran University Students Follow A Specific Life Style and Pass Their Leisure Time With An Emphasis on Sport. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 5498–5501.
- Jackson, R. (1990). Waters and SPAS in The Classical World. *Medical History. Supplement*, 10, 1-13.
- Katsambas, A. & Antoniou, C. (1996). Mineral Water and SPAS in Greece. *Clinics in Dermatology*, 14(6), 615–618.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kılıç, M. ve Şener G.(2013).Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 220-227.
- Kleiber, D. A., & Kirshnit, C. E. (1991). *Sports Involvement and Identity Formation*. In L. Diamant (Ed.), *Mind-body maturity: Psychological approaches to sports, exercise, and fitness* (193-211). Washington, DC, USA: Hemisphere.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği. *International Journal Of Science Culture and Sport*, 2.
- Korkut-Owen, F. ve Owen, D. W.(2012).İyilik Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması ve Değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Kurtdaş, M. Ç. (2016). Sağlıklı Yaşam! Sloganı Etrafında Şekillenen Yeni Tüketim Biçimleri. *Sosyolojik Düşün*, 1(1), 1-10.
- Matz, H., Orion, E. & Wolf R.(2003). Balneotherapy in Dermatology. *Dermatologic Therapy*, 16,132-140.
- Memnun, S. (2006). Algılanan esenlik ölçeği (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Spor Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Myers, J. E., Luecht, R. M., & Sweeney, T. J. (2004). The Factor Structure of Wellness: Reexamining Theoretical and Empirical Models Underlying The Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) and The Five-Factor Wel. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 36, 194–208.
- Murphy, N.A.& Carbone, P. S. (2008). Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activitie. *Pediatrics*, 121(5).
- Osberg, L.& Sharpe, A. (2002). An Index Of Economic Well-Being For Selected OECD Countries. *Review of Income and Wealth*, 48(3).

- YURCU, G. (2019). Turizm Öğrencilerinin Sportif Rekreatif Faaliyet Katılım ve Wellness Algılamalarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 177-191.
- Özçelik, S. ve Akyol M. (2008). Psoriasis-Klimaterapi. *Türkderm-Deri Hastalıkları ve Frengi Arşivi Dergisi*, 42 (2), 51-55.
- Puczkó, L.& Bachvarov, M. (2006) Spa, Bath, Thermae: What's Behind the Labels?, *Tourism Recreation Research*, 31(1), 83-91.
- Rančić, M., Popov-Raljić, J. & Pavić, L. (2013). SPA-Wellness Center as Part of the Hotel Facility, *Turizam*, 17(2), 45-59.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A Review Of Theory And Measurement For Counselor. *Journal of Counseling and Development*. 87, 216-226.
- Routh, H.B., Bhowmik, K.R., Parish, L.C.& Witkowski, J.A.(1996). Balneology, Mineral Water, and SPAS in Historical Perspective. *Clinics in Dermatology*, 14,551-554.
- Şahin, İ. ve Kocabulut, Ö. (2014). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Düzenli Katılımı Engellenen Faktörlerin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal Of Recreation and Tourism Research*,1 (2).
- Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2).
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S.& Winefield, A. H. (2012). Leisure Activities and Adolescent Psychological Well-Being. *Journal of Adolescence*, 35(2) April.
- Tubergen, A. V. & Linden, S. V. der (2002). A Brief History of SPA Therapy. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 61(3), 273-275.
- Voruganti, L. N.P., Whatham, J., Bard, E., Parker, G., Babbey, C., Ryan, J., Lee, S.& MacCrimmon, D. J. (2006). Going Beyond: An Adventure- and Recreation-Based Group Intervention Promotes Well-Being and Weight Loss in Schizophrenia. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(9).
- Wu, H. C., Liu, T. A.& Wang,C.-H. Taiwanese University Students' Perceived Freedom and Participation in Leisure. *Annals of Leisure Research*,679-700.
- Zengin, E.Ç. (2018). Kent ve Kentlileşme Sarmalında Türkiye. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(1).
- Zorba, E. ve Gönülateş, S. (2016). *Herkes İçin Spor, Sağlıklı Yaşam ve Wellness*. Rekreasyon Bilimi Kitabı, Ed.Suat Karaküçük, Gazi Kitabevi, Ankara, 95-126.
- Yurcu G. & Akinci Z. (2016). Effects of Tourism Students' Optimist-Pessimist Features on Their Leisure Satisfactions and Interpersonal Relations. 2nd International Conference on Lifelong Education and Leadership (ICLEL), 21-23 Temmuz 2017, Liepaja, Letonya, 548-558.
- Yurcu G.(2019). KOBİ Çalışanlarının Rekreasyon Alışkanlıkları ve Psikolojik İyi Olma Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6, 25-38.
- <http://www.nationalwellness.org> [Erişim Tarihi: 03.05.2018].
- <https://globalwellnessinstitute.org> [Erişim Tarihi: 19.07.2019].
- <https://www.samhsa.gov/wellness-initiative/eight-dimensions-wellness> [Erişim Tarihi:21.05.2019].
- http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1084, Sağlık Harcamaları İstatistikleri [Erişim Tarihi: 15. 04. 2019].