

Wellness ve Rekreasyon Etkinliklerinin Turizm Açısından Değerlendirilmesi

Emrah Barkın¹

Özet

Günümüzde turizm anlayışı, ziyaretçilerin bedensel, zihinsel ve duygusal gereksinimlerini merkeze alan deneyim temelli bir yapıya doğru evrilmektedir. Bu dönüşüm sürecinde wellness ve rekreasyon etkinlikleri, turistik ürün çeşitliliğinin artırılması ve destinasyonların rekabet gücünün geliştirilmesi açısından önemli bir konumda yer almaktadır. Wellness uygulamaları, bireylerin esenlik düzeylerini yükseltmeye yönelik bütüncül yaklaşımlar sunarken; rekreasyonel etkinlikler, turistlerin serbest zamanlarını nitelikli biçimde değerlendirmelerine olanak tanıyarak destinasyon deneyiminin derinleşmesini sağlamaktadır. Bu etkinliklerin turizmle bütünleştirilmesi, ziyaretçi memnuniyetinin artmasına, kalış sürelerinin uzamasına ve destinasyonlara yönelik sadakatın güçlenmesi açısından katkılar sunmaktadır. Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak wellness ve rekreasyon etkinlikleri, turizm sektöründe ürün çeşitliliğini artıran, ziyaretçi deneyimini zenginleştiren ve destinasyonların sürdürülebilir gelişimini destekleyen stratejik unsurlar arasında yer aldığı ifade edilebilir.

Esenlik (Wellness)

Wellness kavramı, literatürde ilk kez Halbert L. Dunn tarafından 1959 yılında yayımlanan High Level Wellness adlı eserinde ele alınmıştır (Karagözoğlu, 2005). Dunn (1959), esenliği hastalığın bulunmamasıyla sınırlı bir durum olarak değerlendirmemekte; bireyin yaşam kalitesini ve refah düzeyini yükseltmeye yönelik olarak potansiyelini en üst düzeyde kullanmasını hedefleyen, optimal sağlığa ulaşma sürecini içeren bütüncül bir işleyiş biçimi olarak tanımlamaktadır.

Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik hâlini, bireyin doğal ve sosyal çevresiyle etkileşim içerisinde yaşamını sürdürebilmesini sağlayan; beden,

1 0000-0003-1519-925, emrahbrkn@hotmail.com

zihin ve ruhun bütünleştiği sağlıklı bir yönelim ve yaşam biçimi olarak ifade etmektedir. İlgili alanyazında iyilik hâli, bireyin yaşam biçimi doğrultusunda fiziksel, sosyal ve ruhsal alanlardaki işlevselliğinin geliştirilmesini amaçlayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Doğan, 2004).

Pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde iyilik hâli, ulaşılması hedeflenen temel bir sonuç olarak değerlendirilmektedir (Satıcı ve Deniz, 2017). Günümüzde insan sağlığı bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmektedir ve bu doğrultuda bazı rekreatif faaliyetler, esenlik ve iyi oluş hâli kapsamında planlanarak uygulanmaktadır. Esenliği destekleyen unsurların ihmal edilmesi, bireylerin esenlik düzeylerinde azalmaya yol açabilmekte ve bu durum genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Koçak, 2019). İyilik hâli, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda dengeli bir yapı içerisinde bulunmasını ifade etmekte; yaşamın farklı boyutları arasında sürdürülebilir bir uyumun sağlanmasını içermektedir.

Wellness Uygulamaları

Wellness kavramı, bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyilik hâlini desteklemeyi amaçlayan çok boyutlu uygulamaları kapsamaktadır. Bu yaklaşım çerçevesinde geliştirilen uygulamalar, bireylerin günlük yaşamın yarattığı stres ve yorgunluktan uzaklaşmasına, beden-zihin dengesini yeniden kurmasına ve genel yaşam kalitesini yükseltmesine katkı sağlamaktadır. Wellness uygulamaları arasında balneoterapi, talassoterapi, klimaterapi, aromaterapi, hidroterapi, fizyoterapi, peloidoterapi ve helioterapi gibi yöntemler yer almaktadır. Balneoterapi, termal ve mineralli suların yanı sıra peloidlerin ve doğal gazların belirli yöntem ve dozlar doğrultusunda kullanılmasıyla gerçekleştirilen bir tedavi yaklaşımıdır. Bu uygulama, banyo, paket, içme ve inhalasyon gibi farklı biçimlerde düzenli aralıklarla uygulanmakta ve belirli bir kür sürecini içeren uyarı-uyum tedavisi niteliği taşımaktadır (Karagülle, 2002).

Hidroterapi, bireyin fiziksel gereksinimleri doğrultusunda planlanan ve uzman denetimi altında yürütülen terapötik bir uygulama olarak tanımlanmaktadır. Özel olarak tasarlanmış havuz ortamlarında gerçekleştirilen bu uygulama, suyun kaldırma kuvveti, direnci ve ısısal özelliklerinden yararlanarak kas-iskelet sistemi fonksiyonlarının desteklenmesini, eklem hareket açıklığının artırılmasını ve fonksiyonel iyileşmenin sağlanmasını amaçlamaktadır (Becker, 2009).

Aromaterapi uygulamalarında, çeşitli bitkilerden elde edilen uçucu yağlar temel etken unsur olarak kullanılmaktadır. Bu uygulama, bitkisel kökenli öz yağların sahip olduğu biyokimyasal bileşenler ve duyuşsal etkilerden yararlanılarak planlanmakta; söz konusu yağlar banyo, masaj, solunum yolu ile uygulama (inhalasyon), kompres ve benzeri yöntemler aracılığıyla bireyin

bedensel ve psikolojik iyilik hâlinin desteklenmesi amacıyla uygulanmaktadır (Ali, Al-Wabel, Shams, Ahamad, Khan ve Anwar, 2015). Aromaterapi, doğal bir destekleyici tedavi yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Tütüncü, 2014).

Fizyoterapi uygulamaları, bireyin gereksinimlerine göre planlanarak bire bir seanslar şeklinde özel fizyoterapi alanlarında yürütülebilmekte, bunun yanında grup temelli egzersiz programları kapsamında termal havuz gibi destekleyici ortamlarda da gerçekleştirilebilmektedir. Bu uygulamaların temel hedefi, bireyin hareket kabiliyetini fonksiyonel açıdan geliştirmek, kaybolan motor becerilerin yeniden kazanılmasını desteklemek ve mevcut fiziksel kapasitenin sürdürülebilirliğini sağlamaktır (Bressel, Wing, Miller ve Dolny, 2014). Peloidoterapi, jeolojik ve biyolojik süreçler sonucunda oluşan organik ve inorganik bileşenlerden meydana gelen doğal çamurların banyo, paket ya da tampon şeklinde kullanılmasıyla gerçekleştirilen bir tedavi yöntemidir. Bu uygulamanın yapıldığı alanlarda, uygulama sonrasında bireyin temizlenmesini sağlayacak duş üniteleri bulunmaktadır (Temizkan, 2016).

Talassoterapi, deniz ve kıyı ekosistemine özgü doğal kaynakların tıbbi denetim altında planlı biçimde kullanıldığı bütüncül bir wellness ve tedavi uygulaması olarak tanımlanmaktadır. Deniz suyu, deniz çamurları, yosunlar, kum ve deniz iklimi gibi doğal unsurlar; koruyucu sağlık hizmetleri ile destekleyici tedavi süreçleri kapsamında farklı yöntemlerle uygulanmaktadır. Bu uygulamalar, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, dolaşım problemleri ve stres kaynaklı durumlar üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır (Fioravanti, Guidelli ve Tenti, 2014).

Klimaterapi ise bireyin sağlıklı iklim koşullarında bulunmasını esas alan bir uygulamadır. Bu yöntem, uygun iklimsel faktörlerin dinlenme, eğlenme ve belirli sağlık sorunlarının destekleyici tedavisinde sistematik biçimde kullanılmasını kapsamaktadır (Tütüncü, 2014).

Günümüzde Wellness'in Önemi

Son yüzyılda bireylerin yaşamdan beklentilerinin artmasıyla birlikte sağlık anlayışı, temel yaşamsal gerekliliklerle sınırlı bir çerçevenin ötesine taşınarak bireysel yaşam performansının geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi doğrultusunda yeniden tanımlanmaktadır (Schuster ve diğerleri, 2004). Bu dönüşüm, sağlığın biyolojik temellere indirgenerek ele alınmasını yetersiz kılmakta; sosyal, kültürel ve tarihsel dinamikler tarafından biçimlenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda modern yaşamda teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin çalışma süreleri ve çalışma mekânlarında meydana gelen farklılaşmalar, sağlık algısının şekillenmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Günlük zamanın önemli

bir bölümünü çalışma ortamında geçiren bireylerin, iş dışı zaman kullanımına ve serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumlarının, çalışma koşulları ve iş ortamının yapısal özellikleriyle ilişkili olarak biçimlendiği değerlendirilmektedir (Bavli ve Özgider, 2011). Sosyal yaklaşımlar çerçevesinde sağlık, biyolojik yapının yanı sıra zihinsel ve psikolojik süreçlerin etkisi altında şekillenen, bireyin yaşamının bütününe kapsayan bir olgu olarak ele alınmaktadır.

Sağlık alanında görev yapan profesyoneller, son yıllarda “iyi oluş” yaklaşımını merkeze alan bir anlayışı benimsemektedir. Bu doğrultuda, sağlık sorunlarının tek seferlik tedavi edilmesi yerine, bireyin fiziksel yapısının yanında ruhsal boyutunun da dikkate alındığı daha kapsamlı bir yaklaşım geliştirilmektedir (Harari, 2002). Esenlik kavramı, bu bütüncül yaklaşımın kuramsal ve uygulamalı temelini oluşturmaktadır.

Zihinsel süreçlere ilişkin bilimsel araştırmaların artış göstermesi, bütüncül sağlık anlayışına duyulan gereksinimi daha belirgin hâle getirmektedir. Bütüncül esenliğin sağlanmasında olumlu bakış açısı ve tutarlılık duygusunun önemli bir yer tuttuğu belirtilmektedir (Adams ve diğerleri, 2000). Bu duyguların yönetimiyle birlikte bedensel ve zihinsel işleyişin uyumlu biçimde ele alınması, bireyin genel sağlık düzeyi üzerinde belirleyici bir etki oluşturmaktadır. Esenlik kavramı, bedensel ve zihinsel iyilik hâlini aynı çerçevede ele alan yapısı sayesinde güncelliğini sürdürmektedir. Bu bağlamda esenlik, çağdaş yaşamın merkezinde yer alan bir kavram olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Wellness'in Boyutları

Wellness, bireyin yaşamını çok boyutlu bir bütünlük içerisinde ele alan ve bedensel, zihinsel, ruhsal ile sosyal alanlar arasındaki dengeyi esas alan bir kavramdır. Bu bağlamda wellness, bireyin yaşamını işlevsel, anlamlı ve dengeli biçimde sürdürebilmesini kapsamaktadır.

Fiziksel esenlik, bireylerin fiziksel sağlık durumlarına ilişkin olumlu algı, farkındalık ve beklentilerini kapsamaktadır (Adams ve diğerleri, 1997). Bu boyut; düzenli fiziksel aktiviteye katılım, dengeli ve sağlıklı beslenme, yeterli ve kaliteli uyku alışkanlıkları gibi unsurları içermektedir. Hastalıkların önlenmesine yönelik geliştirilen davranış örüntüleri, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve bireyin kendi bedenine yönelik sorumluluk bilinci fiziksel esenliğin temelini oluşturmaktadır. Fiziksel esenlik, bireyin günlük yaşam işlevselliğini sürdürmesinde ve genel iyi oluş düzeyinin desteklenmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Maneviyat, bireyin inanç sistemini, değerlerini ve yaşamı anlamlandırma biçimini temsil etmekte olup insan olmanın temel boyutlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Ingersoll, 1994). Kinney ve diğerleri (2003) maneviyatı;

yaşama anlam yükleme ihtiyacı, bütünleşme duygusu, umut, inanç ve kader algısı çerçevesinde tanımlamaktadır. Manevi esenlik, bireyin yaşamı olduğu gibi kabul edebilmesi, zorluklar karşısında umut duygusunu sürdürebilmesi ve içsel dengeyi koruyabilmesi ile ilişkilidir. Bu boyut, bireyin ruhsal dayanıklılığını destekleyerek genel esenlik düzeyine katkı sağlamaktadır.

Psikolojik esenlik, bireyin yaşam olaylarını algılama biçimini, duygusal tepkilerini ve yaşamla kurduğu ilişkiyi kapsamaktadır. İyimser bir bakış açısına sahip bireylerde psikolojik esenliğin daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenirken, kötümser eğilimlerin zamanla bireyin genel yaşam tutumunu belirlediği görülmektedir (Alan, 2025). Bu durum, bireyin geleceğe yönelik beklentilerini ve yaşamdan aldığı doyumunu doğrudan etkilemektedir. Araştırmalar, iyimserliğin stres ve kaygı düzeyleriyle negatif yönde; dayanıklılık, mutluluk ve genel iyi oluş düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Urgun, 2023).

Sosyal esenlik, bireyin ailesi, arkadaşları ve içinde bulunduğu sosyal çevre ile anlamlı ve sürdürülebilir ilişkiler kurabilme kapasitesini ifade etmektedir. Sosyal iyilik hali, bireyin yaşam kalitesini yükselten etkileşim becerilerini ve toplumsal uyumunu kapsamaktadır. Hettler'e göre sosyal açıdan esen birey, çevresiyle karşılıklı saygı ve iş birliği temelinde ilişkiler geliştiren ve toplumsal bağlarını sürdürebilen kişidir. Bu boyut; bireyin başkalarıyla bağlantı kurabilmesi, güven duygusu geliştirmesi, anlaşılma ve anlama deneyimlerini içermektedir.

Duygusal esenlik, bireyin kendi duygularını tanıma, yönetme ve başkalarının duygularını anlayabilme kapasitesi ile ilişkilidir (Deniz, 2017). Esenlik algısı yüksek olan bireylerde, dış onaya bağımlı olmadan hareket edebilme, öz kimlik farkındalığı, kişisel yeterlilik hissi, öz güven ve kendinden memnuniyet gibi özelliklerin daha belirgin olduğu görülmektedir (Memnun, 2006). Duygusal esenlik, bireyin strese başa çıkma becerilerini destekleyerek ruhsal dengeyi güçlendirmektedir.

Entelektüel esenlik, bireyin zihinsel uyarılmışlık düzeyini, öğrenmeye ve düşünmeye yönelik istekliliğini ifade etmektedir. Bu esenlik boyutunun yüksek olduğu bireylerde merak duygusunun güçlü olduğu, yeni bilgilere açık olma ve zihinsel gelişimi sürdürme eğiliminin ön planda olduğu görülmektedir. Merak duygusu aracılığıyla birey düşünmekte, öğrenmekte ve bilgi üretmektedir; bu süreç bireyin potansiyelini geliştirmesine olanak tanımaktadır. Entelektüel esenlik, bireyin genel sağlık ve iyi oluş düzeyine olumlu katkılar sunmaktadır (Milroy ve diğerleri).

Kavramsal Açıdan Rekreasyon

Rekreasyon kavramı, İngilizce “recreation” sözcüğünden türemekte olup kökenini yenilenme, tazelenme ve yeniden canlanma anlamlarını içeren Latince “recreatio” kelimesinden almaktadır (Kocabıyık Önsoy, 2019). Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel ve zihinsel açıdan dinlenmelerini, günlük yaşamın getirdiği stres faktörlerinden uzaklaşmalarını ve kişisel yenilenme süreçlerini desteklemektedir. Bunun yanı sıra rekreasyon, bireylerin sosyal çevreleriyle daha güçlü ilişkiler kurmalarına katkı sağlamak ve toplumsal etkileşimi artırmaktadır. Bu yönüyle rekreasyon, bireysel iyilik halinin desteklenmesinin ötesinde, toplumun ekonomik, sosyal ve kültürel gelişiminde de işlevsel bir rol üstlenmektedir.

Rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla bireyler yeni deneyimler edinmekte, farklı yaşam biçimleri ve kültürel yapılarla etkileşim kurma olanağı bulmaktadır. Bireyler arası iletişimin artması ve ortak deneyim alanlarının oluşması, rekreasyonun toplumsal bağları kuvvetlendiren önemli işlevleri arasında yer almaktadır (Ayyıldız Durhan, 2023).

Rekreasyon ve Esenlik Arasındaki İlişki

Rekreasyon ve esenlik kavramları, çağdaş sağlık ve yaşam kalitesi yaklaşımlarında birbiriyle güçlü biçimde ilişkilendirilen iki temel olgu olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü katılım gösterdikleri, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden yenilenmelerini destekleyen etkinlikler bütünü olarak ele alınmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Esenlik ise bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal, duygusal, entelektüel ve manevi boyutları kapsayan bütüncül bir iyi oluş sürecini ifade etmektedir (Dunn, 1959; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Bu çerçevede rekreasyonel faaliyetler, esenlik düzeyinin geliştirilmesinde işlevsel bir araç niteliği taşımaktadır.

Rekreasyonel etkinliklere düzenli katılım, bireylerin fiziksel esenlik düzeylerini desteklemekte ve sağlıklı yaşam davranışlarının sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite temelli rekreasyon, kas-iskelet sistemi fonksiyonlarının korunmasına, kardiyovasküler dayanıklılığın geliştirilmesine ve bedensel farkındalığın artmasına olanak tanımaktadır. Bu durum, bireyin kendi bedeniyle kurduğu ilişkiyi güçlendirmekte ve fiziksel esenlik algısını olumlu yönde etkilemektedir (Tütüncü, 2012).

Psikolojik esenlik açısından değerlendirildiğinde, rekreasyon stresin azaltılmasında, duygusal denge sağlanmasında ve yaşam doyumunun yükseltilmesinde önemli bir role sahiptir. Serbest zaman etkinlikleri, bireyin günlük yaşamın baskılarından uzaklaşmasına, zihinsel rahatlama yaşamasına ve olumlu duygulanım geliştirmesine imkân tanımaktadır. Rekreasyonel

ortamlarda deneyimlenen eğlenme, başarma ve kendini ifade etme duyguları, bireyin öz yeterlilik algısını ve psikolojik dayanıklılığını desteklemektedir (Heo ve diğerleri, 2018).

Rekreasyon ile sosyal esenlik arasındaki ilişki, toplumsal etkileşim ve aidiyet duygusu üzerinden şekillenmektedir. Grup temelli rekreasyonel faaliyetler, bireylerin sosyal ilişkiler kurmasını, mevcut ilişkilerini güçlendirmesini ve toplulukla bütünleşmesini kolaylaştırmaktadır. Sosyal etkileşim düzeyinin artması, yalnızlık hissini azaltmasına ve sosyal bağlılık duygusunun gelişmesine katkı sunmaktadır. Bu yönüyle rekreasyon, sosyal esenliğin sürdürülebilirliğini destekleyen bir yaşam alanı oluşturmaktadır (Koçyigit ve Yıldız, 2014).

Duygusal ve manevi esenlik boyutları açısından rekreasyon, bireyin kendini tanımasına, duygularını düzenlemesine ve yaşamına anlam yüklemesine yardımcı olmaktadır. Doğa temelli rekreasyon, sanatsal faaliyetler ve farkındalık odaklı etkinlikler, bireyin içsel denge kurmasını ve ruhsal bütünlüğünü korumasını desteklemektedir. Bu tür deneyimler, bireyin yaşamı algılama biçimini olumlu yönde dönüştürerek esenlik sürecine katkı sağlamaktadır.

Günümüzde Rekreasyon ve Wellness İhtiyacının Değerlendirilmesi

Modern yaşam koşulları, bireylerin fiziksel hareketsizlik, psikolojik stres ve sosyal izolasyon gibi çok boyutlu sorunlarla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon ve wellness kavramları, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik bütüncül yaklaşımlar olarak ön plana çıkmaktadır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, dinlenme, yenilenme ve doyum sağlamaya yönelik etkinlikleri kapsamaktadır (Iso-Ahola, 1999; Kraus, 1971). Wellness ise bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal alanlarda dengeli bir iyilik hâline ulaşmasını ifade eden dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Dunn, 1959; Roscoe, 2009).

Rekreasyonel etkinlikler, wellness ihtiyacının karşılanmasında temel bir rol üstlenmektedir. Özellikle fiziksel aktivite içeren rekreasyon uygulamaları, kardiyovasküler sağlık, kas-iskelet sistemi fonksiyonları ve genel fiziksel uygunluk üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006). Bununla birlikte, doğa temelli ve sosyal içerikli rekreasyon faaliyetleri, bireylerin zihinsel rahatlama yaşamasına, stres düzeylerinin azalmasına ve duygusal denge geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Hartig, Mitchell, de Vries ve Frumkin, 2014).

Wellness ihtiyacının artış göstermesinde psikolojik faktörler önemli bir belirleyici konumda bulunmaktadır. Günlük yaşamın yarattığı zaman baskısı ve performans beklentileri, bireylerin ruhsal iyilik hâlini olumsuz yönde etkilemektedir. Rekreasyonel faaliyetler, bireyin dikkatini günlük

sorunlardan uzaklaştırmasına, olumlu duygular geliştirmesine ve yaşam doyumunun yükselmesine olanak tanımaktadır (Iwasaki, 2007). Bu yönüyle rekreasyon, psikolojik wellness düzeyinin desteklenmesinde işlevsel bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal boyutta ele alındığında, rekreasyon ve wellness arasındaki ilişki, bireylerin sosyal etkileşim ve aidiyet ihtiyaçları üzerinden şekillenmektedir. Grup temelli rekreasyon etkinlikleri, bireylerin sosyal bağlar kurmasına, iletişim becerilerini geliştirmesine ve sosyal destek algısını güçlendirmesine katkı sunmaktadır (Coleman ve Iso-Ahola, 1993). Sosyal ilişkilerin niteliği, bireyin genel iyilik hâli üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir ve bu durum wellness sürecinin sürdürülebilirliğini desteklemektedir (Keyes, 2002).

Wellness ve Rekreasyon Etkinliklerinin Turizm Açısından Değerlendirilmesi

Wellness ve rekreasyon etkinlikleri, turizm sektöründe talep yapısının çeşitlenmesine ve destinasyonların rekabet gücünün artmasına katkı sağlamaktadır. Güncel turizm eğilimleri, ziyaretçilerin pasif tüketim anlayışından uzaklaşarak bedensel, zihinsel ve duygusal yenilenmeyi merkeze alan deneyimlere yöneldiğini ortaya koymaktadır (Smith ve Puczkó, 2008; Hall ve diğerleri, 2011). Bu bağlamda wellness odaklı uygulamalar ile rekreasyonel faaliyetler, turizmin deneyim temelli dönüşüm sürecinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Wellness turizmi; bireylerin esenlik düzeylerini geliştirmeye yönelik uygulamalar etrafında şekillenmekte ve konaklama, sağlık, spor, beslenme ve dinlenme bileşenleriyle bütünlüklük bir yapı sunmaktadır (Mueller ve Kaufmann, 2001). Termal tesisler, spa ve sağlıklı yaşam merkezleri, doğa temelli uygulamalar ve farkındalık odaklı programlar, turistik ürün çeşitliliğini artırmakta ve destinasyonlara yıl boyunca sürdürülebilir ziyaretçi akışı sağlamaktadır (Hall, 2011). Bu durum, mevsimsellik sorununun azaltılmasına ve turizm gelirlerinin dengelenmesine katkı sunmaktadır.

Bulut (2025a), rekreasyonu bireyin serbest zamanını planlı ve bilinçli bir biçimde yapılandırarak fiziksel ve zihinsel iyilik hâlini geliştiren, sosyal etkileşimleri güçlendiren ve kişisel doyum oluşturan bir etkinlik alanı olarak ele almaktadır. Bu çerçevede Bulut (2025b), rekreasyonel amaçlı faaliyetlerin bireylerin stresle baş etme kapasitelerini desteklediğini, yaşam doyumunu algısını yükselttiğini ve sosyal bağlılık düzeylerinin güçlenmesine katkı sunduğunu vurgulamaktadır. Bu özellikler, rekreasyonel etkinliklerin turizm bağlamında da işlevsel bir değer taşımaya zemin hazırlamakta; turistlerin serbest zamanlarını daha nitelikli biçimde değerlendirmelerine olanak tanıyarak destinasyonla

kurulan deneyimsel bağı derinleşmesini sağlamaktadır. Açık alan sporları, doğa yürüyüşleri, su sporları ile kültürel ve sosyal etkinlikler, turistlerin destinasyonla kurduğu bağı güçlendirmekte ve memnuniyet düzeylerini yükseltmektedir (Bramwell ve Lane, 2011). Rekreasyon temelli faaliyetlerin turistik ürünlere entegre edilmesi, ziyaretçilerin kalış sürelerinin uzamasına ve destinasyon sadakatinin artmasına katkı sağlamaktadır (Chen ve Chen, 2010).

Turizm açısından değerlendirildiğinde wellness ve rekreasyon etkinlikleri, yerel kaynakların etkin kullanımını desteklemekte ve bölgesel kalkınma üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır. Doğal ve kültürel çevreyle uyumlu biçimde planlanan bu etkinlikler, sürdürülebilir turizm anlayışının uygulanabilirliğini güçlendirmektedir (Weaver, 2007). Aynı zamanda istihdam olanaklarının genişlemesine ve yerel halkın turizm sürecine daha aktif biçimde dâhil olmasına zemin hazırlamaktadır (Sigala, 2015).

SONUÇ

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak wellness ve rekreasyon etkinlikleri, turizm sektöründe ürün çeşitliliğini artıran, ziyaretçi deneyimini zenginleştiren ve destinasyonların sürdürülebilir gelişimini destekleyen stratejik unsurlar arasında yer aldığı ifade edilebilir. Bu etkinliklerin turizm politikalarına entegre edilmesi, sektörel rekabet gücünün yükseltilmesi ve uzun vadeli turizm hedeflerinin gerçekleştirilmesi açısından da önem taşıdığı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Alan, G. E. (2025). *Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ardahan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan.
- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A. ve Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systematic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611.
- Ayyıldız Durhan, T. (2023). Rekreasyon okuryazarlığı. İçinde S. Kaya, B. M. Akgül, A. S. Özdemir ve S. Karaküçük (Editörler), *Rekreasyon bilimi* (3. baskı, s. 183). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Bavli, Ö. ve Özgider, C. (2011). Investigation the profile and the level of job satisfaction of the employee in regional sport management. *International Journal of Business, Humanities and Technology Vol. 1 No. 1; July 2011*.
- Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: Scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM&R*, 1(9), 859–872.
- Bramwell, B. ve Lane, B. (2011). Critical research on the governance of tourism and sustainability. *Journal of sustainable tourism*, 19(4-5), 411-421.
- Bressel, E., Wing, J. E., Miller, A. I. ve Dolny, D. G. (2014). High-intensity interval training on an aquatic treadmill in adults with osteoarthritis: Effect on pain, balance, function, and mobility. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(8), 2088–2096.
- Bulut, Ç. (2025a). Türkiye’de SUP board turizminin yükselen popülaritesi. İçinde E. A. Uluç, S. Uluç, M. B. Karademir & M. Yönel (Ed.), *Spor Bilimleri Araştırmaları II*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Bulut, Ç. (2025b). Rekreatif amaçlı Stand Up Paddle Board yapan bireylerin görüşlerinin incelenmesi. *ADÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 54–70.
- Chen, C. F. ve Chen, F. S. (2010). Experience quality, perceived value, satisfaction and behavioral intentions for heritage tourists. *Tourism management*, 31(1), 29-35.
- Coleman, D. ve Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Deniz, U. (2017). *Ergenlik dönemindeki futbolcuların esenlik alguları ve özsaygı düzeylerinin performanslarına etki eden değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik balinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American journal of public health and the nations health*, 49(6), 786-792.

- Fioravanti, A., Guidelli, G. M. ve Tenti, S. (2014). Thalassotherapy and balneotherapy in rheumatic diseases: State of the art. *Reumatismo*, 66(1), 1–8. <https://doi.org/10.4081/reumatismo.2014.765>
- Hall, C. M. (2011). Health and medical tourism: a kill or cure for global public health?. *Tourism review*, 66(1-2), 4-15.
- Hall, C. M., Voigt, C., Brown, G. ve Howat, G. (2011). Wellness tourists: in search of transformation. *Tourism review*, 66(1-2), 16-30.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. ve Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35(1), 207-228.
- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: Dimensions and relationships. *Counseling and Values*, 38(2), 98–111
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*, 35, 51.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, 82(2), 233-264.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporla psikolojik destek*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Karagülle, M. Z. (2002). Kaplıca tedavisi, balneoterapi ve klimaterapi. İçinde M. Z. Karagülle ve M. B. Doğan (Editörler), *Kaplıca tıbbi ve Türkiye kaplıca rehberi*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Kinney, J. K., Rodgers, D. M., Nash, K. A. ve Bray, J. O. (2003). Holistic healing for women with breast cancer through a mind, body, and spirit self-empowerment program. *Journal of Holistic Nursing*, 21, 260–279.
- Kocabıyık Önsoy, İ. (2019). *Ege Bölgesinde yaşayan yabancıların rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Koçak, B. (2019). *Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali (wellness) düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koçak, B. (2020). *Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali (wellness) düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kraus, R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*.
- Milroy, J., Orsini, M. M., Abundo, M. L. ve Sidman, C. L. (2013). College students' perceived wellness among online, face-to-face, and hybrid formats of a lifetime physical activity and wellness course. *American Journal of Health Education*, 44, 252–258.

- Mueller, H. ve Kaufmann, E. L. (2001). Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of vacation marketing*, 7(1), 5-17.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216–226.
- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343–1356.
- Sigala, M. (2014). Tourist Experience and Fulfilment.
- Smith, M. ve Puczko, L. (2008). *Health and wellness tourism*. Routledge.
- Temizkan, S. P. (2016). Termal ve SPA uygulamaları. İçinde R. Kozak (Editör), *Termal ve SPA hizmetleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tütüncü, Ö. (2014). Termal ve spa terapileri. İçinde N. Kozak (Editör), *Termal ve spa hizmetleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Urgun, D. (2023). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinin algılanan esenlik durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elâzığ
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. ve Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Weaver, D. (2007). *Sustainable tourism*. Routledge.