



Turistik Seyahatler Bireylere Yarar mı Sağlar? Zarar mı Verir? Turizmin Psikolojik ve Fizyolojik Etkileri Üzerine Bir Araştırma

Zennübe IŞIK¹, Mehmet Fatih IŞIK², Büşra ANMAK³

Öz

Günümüzde bireylerin yaşam tarzları farklılaştıkça, boş zamanlarını değerlendirme biçimleri de değişmektedir. Bu kapsamda turistik seyahatler, sadece bir eğlence ya da dinlenme aracı olmanın yanı sıra bireylerin psikolojik ve fizyolojik açıdan yaşam kalitesine katkı sağlayan bir deneyim haline gelmektedir. Fakat turistik seyahatlerin bireyler üzerinde ne tür etkiler yarattığı sorusu henüz kesin bir sonuca ulaşamamıştır. Bazı çalışmalar, turistik seyahatlerin bireyler üzerinde bıraktığı psikolojik etkilerinin iyi yönde olduğunu göstermeye çalışırken, bazı çalışmalar turistik seyahatlerin bireyler üzerinde bıraktığı fizyolojik etkilerinin olumsuz sonuçlar doğurduğunu açıklamaktadır. Bu çalışma, gidilen turistik destinasyonda gezi esnasında veya sonrasında bireyin üzerinde bıraktığı olumlu veya olumsuz etkilere vurgu yaparak psikolojik ve fizyolojik etkilerini bilimsel kaynaklar vasıtasıyla bulmayı amaçlamaktadır. Çalışmada ilgili alanyazında yer alan çalışmalar analiz edilerek, seyahatin bireylerin ruh halleri, sosyal ilişkileri, fiziksel sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, turistik seyahatlerin bireyler üzerinde yüksek oranda olumlu etkiler bıraktığını, bireylerin psikolojik olarak rahatladıklarını ve fizyolojik olarak yenilenmiş hissettiklerini göstermektedir. Fakat turistik seyahat süreci içerisinde karşılaşılan stres, yorgunluk ve ekonomik zorlukların bazı bireyler için olumsuz sonuçlar meydana getirebileceğini de ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Turistik seyahat, turistik destinasyon, psikolojik etki, fizyolojik etki

Do Tourist Travels Benefit or Harm Individuals? A Research on The Psychological and Physiological Effects of Tourism

Abstract

As individuals' lifestyles continue to diversify in contemporary society, the ways in which they spend their leisure time are also evolving. In this context, touristic travel has transformed from being merely a means of entertainment or relaxation into an experience that contributes to individuals' psychological and physiological well-being. However, the question of what kind of effects touristic travel has on individuals has yet to reach a definitive conclusion. While some studies attempt to demonstrate the positive psychological impacts of tourism on individuals, others suggest that the physiological effects of touristic travel may result in adverse outcomes. This study aims to explore the psychological and physiological impacts of tourism by emphasizing the positive or negative effects experienced during or after travel to a touristic destination, utilizing scientific literature as a basis. By analyzing existing studies in the relevant body of literature, the research examines the effects of travel on individuals' emotional states, social relationships, physical health, and overall quality of life. The findings indicate that touristic travel generally has a highly positive influence on individuals, leading to psychological relaxation and a sense of physical rejuvenation. However, it is also revealed that stress, fatigue, and financial burdens encountered during the travel process may result in negative consequences for some individuals.

Keywords: Touristic travel, tourist destination, psychological effect, physiological effect

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Harran Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm Rehberliği Bölümü, Şanlıurfa/Türkiye, zennubeisik@harran.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4240-878X

² Dr. Araş. Gör., Harran Üniversitesi, Turizm Fakültesi Turizm Rehberliği Bölümü, Şanlıurfa/Türkiye, mfatih.isik@harran.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7580-3834

³ Mezun Lisans Öğrencisi, Harran Üniversitesi, Turizm Rehberliği, Şanlıurfa/Türkiye

Makale Geçmişi	Geliş: 19/06/2025	Kabul:...29/06/2025	Yayın:...30/06/2025
Makale Türü	Araştırma Makalesi		
Önerilen Atıf	Işık Z, Işık M.F. & Anmak B. (2025). Turistik Seyahatler Bireylere Yarar mı Sağlar? Zarar mı Verir? Turizmin Psikolojik ve Fizyolojik Etkileri Üzerine Bir Araştırma, <i>Uluslararası Disiplinlerarası Mükemmellik Arayışı Dergisi (UDMAD)</i> , 5 (1).		

Giriş

İnsanoğlu doğumundan itibaren sürdüğü yaşam boyunca hep bir yere gitme, bir şeyler öğrenme ve sürekli olarak yenilik arayışı içinde yaşamaktadır. Bundan yola çıkarak eski zamanlarda avcılık-toplayıcılık yapan insanların yeme-içme ihtiyaçları için arayış içinde olmalarını, bulundukları konumun içinde gezmelerini dahi farkında olmadan yaptıkları etkinlikler olarak örnek verebiliriz. Turizm olayının ortaya çıkışı daha çok seyahatin tarihsel gelişimi ile bağdaştırılmaktadır. İnsanlar belirli yerlere gidebilmek için uzun süre yol katetmekteydiler. Tekerleğin icat edilmesinin ardından insanların bir yeri ziyaret etmesi, bir yeri gidip görmeye başlaması biraz daha kolay olmuştur. Özellikle bulundukları konumdan daha fazla uzak yerlere gitmeleri yaygınlaşmıştır (Casson, 1974).

Eski zamanlarda insanlar önceden gidip görmediği veya bu yerlerin var olup olmadığını bilmedikleri için önceden oraya giden kişinin anlatımlarıyla o bölgeyi görmeye daha fazla istekli olmaktaydılar. İnsanların belli yerlere seyahat etmesi veya belli yerleri görmesi, farkında olmadan yaptıkları olaylardı. Geçmişte yaşayan turistler ile günümüzdeki turistlerin arasında hesaplanamayacak kadar büyük farklar mevcuttur. Eskiden insanlar bir yerlere gitmek için uzun süre yol katetmekteyken özellikle sanayi devriminden sonra bir yere ulaşmanın süresi çok fazla kısalmasa bile insanlar ulaşım araçlarını kullanarak gitmesiyle fiziksel yorgunlukların önüne geçebilmişlerdi. Ulaşım araçlarının sürekli olarak yenilenmesi süreyi azaltmaya yetmekteydi (Cohen, 2010). Günümüzdeki turistler ulaşım yoluyla zamandan tasarruf ederek daha fazla yer görmeye başladılar. Eskiden insanlar, sadece avcılık-toplayıcılık yaparak geçimini sağlarken bir yeri görmek için daha fazla zaman ayırmaktayken, günümüz insanları iş yoğunluğundan vb. durumlardan boş bulduğu zamanlarda gidebilmektedir. Geçmiş zamanda insanların, bir yeri gidip gördükten sonra yakınlarına veya arkadaşlarına anlattıktan sonra kulaktan duyma bilgilerle bir yeri görme duygusu artmaktaydı. Günümüzdeki insanlar, dijitalleşmenin gelişmesiyle birlikte önceden gitmek istediği yere sosyal medyadan veya herhangi bir platformdan bilgi sahibi olarak gitmektedirler (Qian, Yarnal ve Almeida, 2014). Eskiden konaklama yapmak için otel bulmak zorken günümüzdeki insanlar ise önceden yaptıkları rezervasyonla kolaylıkla konaklama yapabilmektedir ve artık her yerde otel görmek mümkündür.

Turizm perspektifinden bakıldığında turistlerin gezilerinden hoşnut kalıp kalmaması, daha sonra özdeş gezileri yeniden seçip seçmeme durumu üzerinde etkilidir. Yeni bir tüketici kazanmak ile önceki tüketiciyi maliyet açısından değerlendirmek gerekirse, yeni tüketici kazanmak çok daha uğraş isteyen maliyetli bir durumdur (Aras, 2019). Turistin hoşnutsuzluk derecesini en yüksek safhada tutmak ve ilerleme kaydetmek, psikolojik iyi oluşları ile de yakından ilişkilidir (Chen, Huang ve Petrick, 2016).

Seyahat etmek, sadece yeni yerler görmek veya farklı kültürlerle tanışmakla kalmaz aynı zamanda bireylerin ruhsal dünyasında da derin izler bırakır. Turizm doğru ele alındığında kişisel gelişime önemli katkılar sunarken bazı durumlarda mevcut psikolojik sorunları tetikleyebilir. Bu araştırmada seyahatlerin bireylerin fizyolojik ve psikolojik durumlarında yarattığı etkiler incelenerek sunulmuştur.

Alanyazın Taraması

Turistik Seyahatler ve Birey Arasındaki İlişki

Seyahat kavramının içindeki güdü terimi, turistik faaliyetler bakımından belirleyici bir faktörü simgelemektedir. Bireyin turistik tutumlarını ve tutumlarını güdüleyen faktör ve baskılayıcı unsurları idrak etmemizi kolaylaştırıcı rol üstlenen güdülenme terimi, bireyden bireye değişiklik arz etmektedir. Bireylerin turistik alan tercih aşamalarında seyahat güdüsü bir itici faktördür. (Lin, Kerstetter, Nawijn ve Mitas, 2014). Turistik gezi güdülenmesinin belirlenmesi, bireyin belli bir turistik alanı tercihine

sebebiyet veren güdülenme esaslı etkenleri kavramakla başlar. Bir kişi gündelik hayatının sıradanlığından bıktığında bulunduğu konumdan kaçmak ya da farklı etkinliklere iştirak etmek maksadıyla ruhsal bir tutum sergilemektedir. Bu bağlamda bireyler ruhsal ve fiziki gereksinimleri gidermek amacıyla turistik faaliyetlere katılmaktadır (Mannell, Walker ve Ito, 2014).

Bireylerin tutumlarını belirtmede en fazla faydalanılan güdülenme çeşitlerinden biri uzaklaştırma ve yakınlaştırma unsurlarıdır. Bu unsurlarda bulunan etmenler seyahat etme dürtüsünü ortaya çıkardığından ötürü teşvik edici unsurlar olarak ifade edilmektedir. Uzaklaştırma unsurları, bireylerin arzu ve varsayımların giderilmesi amacıyla etkinlikler araştırmaya yönlendiren zihinsel dürtüyken, yakınlaştırma unsurları turistik yerlerin ziyaretçiler vasıtasıyla taşıdığı bilinmiş düzeyi şeklinde benimsenmektedir (Pestana, Parreira ve Moutinho, 2020). Bu noktada uzaklaştırma unsurları, kişilerin zihinsel evreninde meydana gelen uzaklaşma dürtüsü, huzur bulma ve gevşeme isteği, yaşam kalitesi, serüven, insanlar arası iletişim ve saygınlık tarzında isteklerden oluşurken; yakınlaşma unsurları turistik bölgede var olan sahil şeritleri, tarihi ve kültürel cazibeler ve boş zaman faaliyetleri neticesinde meydana gelmektedir.

Kişinin seyahat türünü seçmesinde turistik yeri talep etmesi, seyahatle ilişkili verileri kavraması ve bu kavrayış ile gezisiyle ilgili verileri hafızasında bulundurması şarttır (Sims, Tsai, Koopmann-Holm, Thomas ve Goldstein, 2014). Covid-19 pandemisiyle beraber kişilerin gezi güdülenmesinde değişiklikler fark edilmektedir. Pandemi döneminin sebebiyet verdiği en büyük kavrayış; yolculuk yapmanın, seyahat etmenin bir fert için ne kadar lüzumlu olduğudur. Bu bağlamda yaşamın hangi zamanında meydana gelirse gelsin bireylerin seyahat kavramına ihtiyacı her daim mevcudiyet gösteren bir durumdur (Kılıç ve Şenel, 2022).

Turistik Seyahatlerin Bireyler Üzerinde Bıraktığı Olumlu Etkiler

Çeşitli bölgelere gitmek, yeni sosyal bağlar kurmak ve değişik toplumsal yapıları deneyimlemek bireylerin yaşam felsefesini güçlendirmesine olanak sunmaktadır. Rekreatif aktivite, kişilerin bireysel tatminini çoğaltmak amacıyla stratejik bir öneme sahiptir. Serbest zamanın katkısıyla kişilerin iletişim ağları oluşması, tecrübe edinmesi, derinlemesine bilgi edinmesi ve ana unsur olarak tatmin seviyelerini yükseltmeleri mümkündür. Turistik seyahatler ile ilişkili tecrübelerin de bireylerin tatminini yükselttiği ifade edilmektedir (Pera ve Viglia, 2015).

Turistik faaliyetlere dahil olmanın bireylerde üst düzeylerde tatmin, ileri düzeyde iyi oluş, gelişen yaşam döngüsü, öz yeterlilik, artan kişisel doyum ve bunun sonucu olarak daha güçlü yaşam kalitesi gibi pozitif yönlü etkileri vardır (Tsai, 2007).

Turistik faaliyet tecrübesinin kişisel mutluluk düzeyi ve bireysel refah seviyesi üstünde büyük bir tesiri bulunmaktadır ve aynı yere ikinci kez yolculuk yapma yöneliminin anahtar unsurları olarak görülmektedir. Rekreatif etkinlikler aile içerisinde anne-baba ve çocukları kapsamında pozitif bağların inşa edilmesi bağlamında aşırı derecede tesir edilebilecek konumdadır (Tsai ve Clobert, 2019). Bu etkinliklerden birisi, seyahat etme aktivitelerinin aile fertleriyle beraber yapılması ile refah düzeyi olumlu yönde bağlantılıdır. Kişilerin tatminlerinin seyahat sonrasında çoğaldığı ve mesleki yaşamlarında daha fazla mutluluk seviyelerine sahip oldukları kanısına varılmıştır. Ek olarak, fertler ilerleyen tatil planı kapsamında finansal gelir elde etmektedirler ve bu fertleri daha fazla işlerine odaklanmasına teşvik etmektedir. Dinlenme dönemlerinde yürütülen planlı faaliyetler, fertlerin tatmin olma seviyesini %40 yüzdesinde tesir altında bırakmaktadır (Güdü Demirbulat ve Avcıkurt, 2015). Kişinin pozitif ruh hali, hayattan alınan tatmin veya tatminsizlik, bir bütün olarak pozitif ruh hali veya negatif ruh hali biçiminde ifade edilen sosyal yaşam düzeyini çoğaltan bir unsur olduğundan bahsedilmektedir. Dolayısıyla dinlenme dönemi toplumsal iletişim, bireysel ilerleme ve kendi kimliğini tanımlama olanağını vermekte, eş zamanlı olarak kişinin bedensel ve duygusal dinlenmesini mümkün kılarak hayat standardını pozitif bir yönde etkilemektedir (Liu ve Cui, 2013).

Seyahat bireysel gerileme yaşayan kişilerin yaşam kalitesini pozitif tesir edecek psikolojik bağlantıları ve içsel yolculukları uyandırabilmektedir. Seyahatler, tatmin ve rahatlama referansı olarak gösterilebilir ve bireylerin yaşam öykülerini biçimlendirebilecek olanakları bünyelerinde bulundurmaktadırlar. Seyahat olgusu, kişinin hayat standardını, tatmin oluşunu, hayat memnuniyetini pozitif açıdan tesir altında bırakmaktadır (Özgüneş vd., 2019).

Yolculuk toplumsal bağlantıları güçlendirerek ve farklı alanlar sağlayarak bilişsel gerileme yaşayan kişilerin tutumlarını farklılaştırarak zihinsel yetileri geliştirebilmektedir. Duygu temelli, istem güdümlü ve duyumla ilişkili yaşantılar bilişsel gerileme yaşayan bireylerde gerginliğe sebebiyet verse de zihinsel aktivitelerin tetiklenmesi hastalıkları önleyebilmektedir. Pozitif ruhsal seyahat tecrübesi, bireylerin zihinsel farkındalık oluşturmalarını dinginlik, gevşeme, şefkat, mutluluk gibi hissiyatlarını yaşamalarına olumlu katkılar sunmaktadır ve bireylerin kişisel, ruhsal, manevi tatminini yükseltmektedir. Bu belirtiler de olumlu turistik ilgi alanlarını teşvik etmektedir (Dolnicar, Yanamandram ve Cliff, 2012).

Turistik seyahatler, sosyal ilişkileri destekleyen ek faaliyetlerle bireyler arası iletişimi olumlu yönde etkilemektedir. Olumlu psikoloji yaklaşımlarıyla yapılan seyahatler, kişilerin zihinsel yeteneklerini, verimliliklerini, hayal güçlerini, olumlu düşüncelerini ve beden sağlığı açısından ilerleme kaydetmelerini sağlamaktadır. Seyahat tecrübeleri, kişilere gündelik seçim yapma aşamalarında ve tabiatla yaşam sürdürme gibi sıkıntılı durumlarda önlerine çıkan zorlukların üstesinden gelmeleri amacıyla esneklik ve yeterlilik oluşturmalarına da olanak tanımaktadır (Oktay, 2025).

Bireysel refah düzeyinin artması, içsel kapasitenin farkına varılması ve hayata geçirilmesi, yaşam kalitesini artıran ve bütüncül işlevselliği sürdüren bir durum yaratarak duygusal doyum olgusunun doğmasına zemin hazırlamaktadır. Duygusal doyum kognitif, duyuşsal ve eylemsel işlevsellik düzeyini tesir altında bırakarak, kişinin tatmin hissi yaşamasına sebebiyet vermekte ve kişinin içsel motivasyonunu destekleyen bir ödül temelli bağ geliştirme yoluyla refah düzeyini artırmada ana rol oynamaktadır (Rezaei, Kim, Alizadeh ve Rokni, 2021).

Psikolojik açıdan duygusal doyuma erişme durumunun, ferdin refah düzeyini arttırmaya odaklı eşitlik sağladığı açıklanmaktadır. Turistik seyahatlerin zaman ve mekân açısından bağımsızlığı, ferdin içsel dünyasıyla baş başa zaman geçirmesi kendi varoluşsal özünü anlamasına ve kavramasına fırsat sağlayan yaşantı ve gözlemlerle şekillenen bilgilerin mevcudiyet gösterdiği ileri sürülmektedir. Psikolojik açıdan refah düzeyinin artmasını sağlayan turistik seyahatlerin zorlu koşullar ve karamsar engellerle yüzleşildiğinde, zorlu koşullara karşı koyabilmeyi, yoğun yaşam temposunun ötesinde standart, gündelik yaşantıya önem vermesini destekleyici rol üstlenen belirleyici bir faktör olarak yer aldığı bilinmektedir (Coombes, Jones ve Hillsdon, 2010).

Turizm faaliyetleri, kişilerin bireysel özsaygının çoğalmasına, kendisiyle uyum içerisinde yaşamasına, iletişim becerilerinin yükseltilmesine fırsat sağlamaktadır. Pozitif nitelikler edinmiş ferdin olumsuz duygusal hallerine yönelmesi daha güç hale gelmektedir. Fertlerin turistik seyahatlere iştirak etmesiyle gerginlikten kurtulma ve bununla birlikte kendi kimliğini sosyal bağlamda sergileyebilme, bağımsız bir şekilde düşünme yeteneğini, kendini sorgulama ve içsel çatışmalarla başa çıkma biçiminde kişisel ilerlemeyi teşvik ettiği görülmektedir. Fertlere mevcut ve gelişen yeteneklerin kazanılması, yakın çevreyle ilişkisini ilerletmesi, bireysel öz farkındalığı artırma ve toplumla uyumlu bir şekilde yaşamaya imkân tanımaktadır. Aynı zamanda kişilere ekip içinde birlikte çalışma becerisi, yardımlaşma ve uyum yetisi gibi fırsatlar sunmaktadır. Yine turizm faaliyetleri, toplumsal etkileşimde aktif rol alarak sosyal bağ kurma ve devam ettirebilme, stresle başa çıkma becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Sun, Wang, Yao, Chengsu, Dai ve Jin, 2014).

Turistik Seyahatlerin Bireyler Üzerinde Bıraktığı Olumsuz Etkiler

Turizmin çalışma hayatı üzerindeki olumsuz sayılabilecek etkisi, aile üyelerinin bir araya gelme sıklıkları incelendiğinde ve aile içindeki etkileşimin çok düşük olmasında görülebilir (Roe ve Aspinall, 2011). Özellikle turizm sektöründe mesai saatlerinin uzun ve belirsiz oluşu, aynı zamanda turistlerin istemine ve yoğunluğuna belirlenmesi, bu sektörde çalışanların aile içi etkileşimlerin zayıflamasına yol açmıştır. Aile içi ilişkilerdeki bu zayıflama toplumsal ilişkilerde de kendini hissettirmektedir. Ayrıca dini bayramlarla turistik yoğunlaşmanın aynı döneme rastlaması bu sektörde çalışanların iş basında bulunma zorunluluğunu gerekli kılmıştır. Dolayısıyla bayram günlerinin coşkusunu ailenin tüm fertlerinin paylaşımını ortadan kaldırmıştır (Aydın ve Doğan, 2020).

✓ Turist kabul eden bölge halkının sahip olduğu değer ve inanç yapısının değişmesi, giyim ve yaşam biçiminde meydana gelen değişiklikler

- ✓ Turist kabul eden bölgenin dil yapısına giren yabancı sözcükler sonucu dilde yabancılaşmanın ortaya çıkması
- ✓ Sanat değeri taşıyan eserlerin yok olarak yerini yapay çalışmaların alması
- ✓ İnsanlar arası ilişkilerdeki dostluk, arkadaşlık, konukseverlik gibi manevi değerlerin yok olarak yerini ekonomik çıkar gruplarının alması
- ✓ Turist kabul edilen bölgede yaşayan halkın iş dışı boş zamanlarını değerlendirmek için bar, gece kulübü, gibi yerleri tercih etmesi
- ✓ Yöre halkının turistlere özenerek onları taklit etmek istemeleri
- ✓ Kültürel çatışmaların kendini göstermesi
- ✓ Turistler ile yerel halk arasındaki belirgin ırksal farklılıkların olduğu yerlerde gerginlikler yaşanması
- ✓ Yerel halkın turistlere hizmet etmek zorundaymış gibi hissetmeleri
- ✓ Yerel kültürün ticarileşmesi
- ✓ Turistlerin tavırları yüzünden ortaya çıkan rahatsızlıklar. Turistler çoğu zaman dikkatsizlik ve ihmalkarlık yüzünden yerel geleneklere ve ahlaki değerlere karşı saygı göstermekte başarısız olurlar.
- ✓ Suç oranlarında artış görülür (hırsızlık, uyuşturucu kaçakçılığı, cinsel taciz)

Turistik Seyahatlerden Sonra Bireylerin Yaşadığı Boşluk Hissi

Yolculuk sonrasında bunalım, gezinin sona ermesinin ardından meydana gelen bir duygu durum bozukluğu çeşidi olmaktadır. Duygusal çöküntü, duygusal boşluk hissi ve gündelik yaşantıyla bağın zayıflaması psikolojik tepkileri meydana getirmektedir. Bu duygusal durumların değişikliğe uğraması bireyler üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır (Chen, Huang ve Petrick, 2016).

- Toplumsal normlara yabancılaşma: farklı bir kültürel yapıyla temas kurulduktan sonra aşına olunan sosyal ortama geri dönüş sürecine adaptasyon sağlamak bilişsel karmaşaya ve mekânsal algıda bozulmaya yol açarak bireyi olumsuz yönde etkilemektedir.

- Kültürel re-entegre olma gücü: birçok turist farklı bir kültürel bağlam içinde zaman geçirmenin ardından alışık oldukları kültürel çevreye yeniden entegrasyon sağladıklarında kültürel adaptasyon zorluğu içerisinde olmaktadır. Bu bağlamda, huzurlu ve güvenli bir toplum yapısına sahip bir ülkeye yolculuk yapan ve yüksek tempolu çalışma şartlarına dönüş bireyde tükenmişlik hissi yaratmaktadır.

- Kişisel özgürlüğün kısıtlanması: yolculuğun bireysel bağımsızlığını ve serüvenini deneyimlemenin ardından, gündelik yaşamın örgütsel alışkanlıklarına dönüş süresi bireyin uyum sürecinde zorluklar yaratmaktadır. Yolculuğunu farklı coğrafi alanları keşfe çıkarak ve farklı duygular tecrübe ederek yaşayan birey için alışılmış düzene yeniden entegrasyon sağlamak engelleyici etkiler yaratmaktadır.

- Sosyal izolasyon: tanıdık çevreyle yolculuk yapmak rutin yaşantıya yeniden entegrasyon sağlamanın zorluk seviyesini arttırmaktadır. Ağırlıklı olarak, yolculuk sona erdiğinde sosyal ve fiziksel bağlantılar zayıflarsa ve tanıdık çevreyle yolculuk yapılmışsa ve bunun sonucunda eğlenceli bir süreç yaşandıysa izole bir yaşama dönüş, sosyal bağlardan kopmuşluk hissini arttırmaktadır.

- Geçmişe duyulan arzu: yolculuktaki bütün tecrübeleri ve geçmişini anımsamak duygusal bir boşluk hissi yaratmaktadır (www.gviusa.com, 2023).

Turistik Seyahatlerin Bireysel Ruh Hali ve Yaşam Tatminine Etkisi

Bireylerin dinlenme dönemleri esnasında kendi yaşam alanlarının dışına çıktıklarında daha fazla duygusal doyum sağladıkları ortaya çıkmaktadır ve dinlenme dönemleri profesyonel

yükümlülüklerinden geçici olarak uzaklaşma olarak benimsenmektedir. Seyahat eden bireyler, seyahat etmeyen bireylerle karşılaştırıldığında seyahat eden bireylerin ileri seviyede sağlıklı oldukları görülmektedir (Vada, vd., 2020).

Bireyin normal yaşam tarzının gündelik alışkanlıklarını bir süreliğine bırakıp farklı toplumsal değer sistemlerini deneyimlemesi, bilişsel fonksiyonların artmasını ve psikolojik denge durumunda önemli bir şekilde yapısal veya işlevsel iyileşmeler sağlamaktadır (Legrand ve Apter, 2004). Ayrıca seyahatler bireylerde;

- Psikolojik uyarılmayı artırabilmektedir: bireyler yolculuk yaptığı süre zarfında yeni deneyimleri beyin fonksiyonlarına entegre etmektedir. Dolayısıyla bireylerin zihinsel gelişimini teşvik edebilecek ve yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan zihinsel gerilemeyi engelleyebilecek bilişsel uyarım yaratmaktadır.

- Fiziksel katılımı desteklemektedir: fizyolojik olarak yolculuk yapmak, belirli olmayan bir zaman diliminde herhangi bir aktiviteyi gerçekleştirirken standart egzersiz alışkanlıkları haricinde fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik destek sağlamaktadır.

- Beden ve zihin üzerinde canlandırıcı etki sağlamaktadır. Farklı bir serüvenin vermiş olduğu duygusal yoğunluk fiziksel uyarılma düzeylerinde biyolojik süreçleri harekete geçirerek bireye fiziksel ve zihinsel canlılık kazandırmaktadır. Yolculuğun sunabileceği biyolojik avantajın dışındaki etkilerle stresle başa çıkma ve çevresel değişimlere uyum sağlama üstünde büyük bir tesir mevcudiyet göstermektedir.

Gündelik hayatın baskısından kurtulmak bireylerin stres seviyelerini azaltarak yenilenmesine katkı sağlamaktadır. Bireyin biyolojik sistemlerin hem psikolojik stres etkenlerine hem de yaşlanma sürecine adaptasyon kabiliyetinin gelişmesi ve dayanıklılığını artırmak üzere sistematik olarak güçlendirebilmektedir (Longobucca, 2024).

Bir birey tercih yaparken ruhsal ve toplumsal yapıları göz önünde bulundurarak belirleyici bir tutum sergilemektedir. Bireyler bu yapıların tesirlerini taşımaktadırlar ve sorun gidermeye odaklı bir tutum sergilemektedirler. Birey tutumu “çözüm üretmeye” ve “tercih yapmaya” ilişkili olarak biçimlendirmektedir. Bireylerin tercih yaparken göz önünde bulundurduğu yapılar bireysel nitelikte olmaktadır. Turistik seyahatlere iştirak etmek, uzun vadeli hedefler belirlemek ve verimliliği artırmayı öngörmektedir. Bireyin hizmet tedarik ettiği, dinlenme amaçlı gerçekleştirdiği geziler finansal kazanç sağlamaktan çok duygusal tatmin sağlamaktadır (Müdüroğlu, 2018).

Yaşam memnuniyetini sağlama bireylerin ana temellerinden birisidir ve içsel huzur bireysel davranışlarının güçlü bir teşvik edici faktörü olmaktadır. Bireylerin hayat memnuniyeti pozitif ruh hali veya varoluşun bir parçasından ya da bütünsel memnuniyet sağlamak biçiminde ifade edilmektedir ve sosyal refah ve kişisel tatmin terimleri birbirleriyle ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin dinlenme dönemlerinin değerlendirilmesi turizm endüstrisi ticari kuruluşları bağlamında ve hayat memnuniyetinin duygusal denge sağlama doğrultusunda büyük bir etkiye sahip olmaktadır (Ketteridge ve Boshoff, 2008).

Turizm ve Psikoloji Arasındaki İlişki

Ruh bilimi, genel çerçevede tutumların ve bilişsel işlevlerin inceleme alanı olarak kabul görmektedir. Tam anlamıyla psikoloji, bilişsel ve duygusal yapıların araştırılmasıdır ve bu araştırma insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahiptir. Psikoloji terimi, Yunan dilinden ‘psyche’ ve ‘logia’ kelimelerinden entegre olarak meydana gelmiştir. Psyche “solunum, hayatın temel prensibi, varoluş, manevi varlık”, logia “dilsel ifade, sözcük, zekâ” tekabül etmektedir (Akın Yalçın, 2024). Psikolojinin ana unsuru insandır ve bunun içerisinde insanın davranışlarını ve tutumlarını kapsayacak şekilde ele almak mümkündür. Bireylerin davranışlarından hareketle yola çıkarak nelerden etkilenip etkilenmediği psikoloji bilimi ile incelenmektedir. Psikoloji, insanları daha iyi tanımaya, davranışlarını daha iyi analiz etmeye ve bireylerin kişilik özelliklerini çözümlemeye yardımcı olmaktadır.

Her bireyin bedensel, genetik ve zihinsel durumu farklı unsurlar arasında değişkenlik göstermektedir. Bununla birlikte, bedensel nitelikleri bakımından eşdeğer niteliklere sahip bireyler

birbirine kıyasla istisnai düzeyde değişkenlik arz etmektedir. Kişinin küresel ölçekte bireyler arasında özgünlüğünün başlıca faktörü bireysel kimliğidir. Farklı kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, benzer koşullara ve gelişmelere çeşitli yanıt gösterebilmektedirler. Bir bireyin kişiliğini bir diğer bireyden ayırtıran algı, biliş ve eylem biçimlerini tesir altında bırakan etmenlerin benzersiz modeli olarak açıklamak imkân dahilindedir (Polatçı ve Tınaz, 2021).

Turizm olgusunun konusu ve ana bileşeni bireydir ve turizm etkinliklerine iştirak etmede başlıca yönlendirici unsur ruhsal doyum isteğidir. Bu sebeple, turizm ile ilgili analizlerde ve incelemelerde psikoloji alanında derinlemesine bilgi gerekmektedir. Birey, yoğun turizm faaliyetinin ana havzasını oluşturmaktadır. Hareket halinde olan ve çok yönlü iletişim sağlayan veya hareket halinde olmayan, gözlemlenen tutumlarıyla bilişsel tesirler meydana getiren, çevresel değişkenlere duyarlı olan bireyler turizmin ana kaynaklarından biri olmaktadır. Turizm sanayisi, bireyin psikolojisini temel almaktadır ve bireyin duygularının dışavurumu şeklindeki tutumlarını baz almaktadır. Turizm sanayisi, birey merkezli ruhsal unsurların belirginleştiği örgüsüyle dünya çapındaki değişimlerin insan üzerindeki negatif durumlarının düzeyi en yüksek olduğunu gösteren sanayilerden birisi konumundadır (Larsen, Brun, ve Øgaard, 2009).

Bireylerin dinlence ve seyahatler ile ilişkili öngörüler, turizme iştirak ederek ulaştıkları doyum düzeyleri, dinlence ve seyahat süresince içselleştirilmiş tavırlar ve reaksiyonları, çok kültürlü bağlantı kurma stratejileri ve bu öğelerin nedenleri, psikoloji disiplininin analiz etme mevzuları kapsamı dahilindedir. Bu disiplinin gözlemleri, ziyaretçiyi anlamada, tavırlarını değerlendirmede, tanıtım faaliyetleri uğraşlarında, verimliliğin yükseltmede ve turizm kurumlarının başarıyla yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır (Çam ve Çelik, 2022).

Turizm ve Fizyoloji Arasındaki İlişki

Fizyolojik ihtiyaçlar, hayatın devamlılığı ve yapısal bütünlüğün korunması adına mecburiyet gösteren gereksinimlerdir. Birey temel gereksinimleri içerisinde yeme-içme alışkanlıkları, uyku döngüsünün düzenlenmesi, üreme, solunum gerekliliği, zihinsel ve bedensel gevşeme, atıkların giderilmesi, koruyucu refleks, bilişsel uyanıklık, faaliyetlere katılım gösterme gereksinimleri ilk sırada yer almaktadır.

Dolaylı göstergeler içerisinde bedensel tepkisellik, duygu durumunun tetiklenmesini yansıtmaktadır ve uyarılmışlık düzeyini kontrol eden sinirsel düzenin işleviyle ilgili bağlantı taşımaktadır. Duyguya dayalı karşılık yanıtları analiz etmek amacıyla fizyoloji alanında alınan tedbirlerin uygulanmasının zihinsel yanlılıklar ve toplumsal kabul edilebilirlik gibi özgün algıya dayalı ölçüm ile ilgili kısıtlamaların incelemeye alındığı belirtilmektedir (Chang, Qian ve Yarnal, 2013).

Fiziksel gevşeme, bireylerin yoğun iş temposu, modern yaşam tarzının getirdiği stres veya dış çevrenin olumsuz baskıları gibi potansiyel zararlar içeren etmenlere karşı vücutlarını ve duygusal dengeyi korumak, bu dengeyi kalıcı kılmak amacıyla gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir. Bu tür gevşeme etkinlikleri aynı zamanda kişisel tatmin ve hoşnutsuzluk hissini artırmayı hedefler. Fiziksel gevşeme yalnızca işlevsel zorunluluklar ve mesleki gereklilikler doğrultusunda planlanmış zamanların dışında kalan, kişinin kendi seçimine ve talebine bağlı olarak icra edilen aktiviteleri kapsar.

Turizm, bireylerin dinlenme, eğlence, kültürel keşif veya iş amaçlı olarak alışılmış yaşam ortamlarının dışına seyahat etmelerini ve konaklamalarını ifade eden geniş bir kavramdır. Bu seyahatler sırasında insan vücudunun fizyolojik süreçleri üzerinde çeşitli etkileşimler meydana gelir. Fizyoloji, canlıların temel yaşam işlevlerini, organ sistemlerinin çalışma prensiplerini ve bu sistemlerin çevresel faktörlere nasıl adapte olduğunu inceleyen bilim dalıdır. Turizm ve fizyoloji arasındaki ilişki hem turizmin insan fizyolojisi üzerindeki etkilerini hem de fizyolojik durumun turistik deneyimi nasıl şekillendirdiğini kapsar. Tatil ve dinlenme amaçlı yapılan seyahatler, iş ve günlük yaşamın getirdiği stresi azaltarak kortizol gibi stres hormonlarının seviyesini düşürebilir. Fizyolojik olarak kalp atış hızı düşer, kan basınç hızı normale döner ve sindirim sistemi daha düzenli çalışmaya başlar. Yürüyüş, yüzme, bisiklete binme gibi faaliyetler kardiyovasküler sistemin sağlığını iyileştirir, kas gücünü artırır ve metabolizmayı hızlandırır. Bu durum enerji harcamasını artırarak kilo kontrolüne yardımcı olmaktadır. Seyahat sırasında farklı mutfaklarla tanışmak heyecan verici olmaktadır. Ancak

alışılmadık yiyecekler veya düzensiz öğünler sindirim sitemini zorlayabilir (Larsen, Brun, ve Øgaard, 2009).

Sonuç olarak turizm ve fizyoloji arasındaki ilişki, insan vücudunun seyahat deneyimleri sırasında nasıl etkilendiğini ve bireyin fizyolojik durumunun bu deneyimi nasıl şekillendirdiğini gösteren karmaşık bir etkileşim ağıdır. Sağlıklı ve keyifli bir turistik deneyim için bu fizyolojik etkileşimlerin farkında olmak oldukça önemlidir (İskender, 2019).

Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, günümüzün hızla büyüyen ve küreselleşen sektörü olan turistik seyahatlerin bireyler üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Seyahatlerin, bireylerin ruhsal ve bedensel sağlığı üzerinde yaratabileceği potansiyel yararlar ile olası zararları çok boyutlu bir perspektifle değerlendirmek hedeflenmektedir. Bu doğrultuda turizm faaliyetlerinin ve seyahat koşullarının bireylerin stres seviyeleri, ruh halleri, uyku düzenleri, bağışıklık sistemleri ve genel fiziksel sağlık durumları üzerindeki etkileşimleri derinlemesine analiz edilecektir. Çalışma, turistik deneyimin bireysel iyilik hali üzerindeki karmaşık rolünü aydınlatmayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda, seyahatlerin bireylerin ruhsal durumlarına, gerginlik düzeylerine, sosyal ilişkilerine ve fiziksel iyi oluş durumlarına nasıl yansıdığını, gezi esnasında ve sonrasında bireyin üzerinde bıraktığı olumlu ve olumsuz etkilerin bireyin yaşam tarzını nasıl etkilediği incelenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Turistik destinasyonlarda giderek artan seyahat olanakları ve bireylerin tatil seçimlerindeki değişim, turistik faaliyetlerin birey sağlığı üzerindeki etkilerini önemli bir araştırma konusu haline getirmektedir. Bu araştırmanın önemi, turistik seyahatlerin öncesinde veya sonrasında meydana gelen, bireylerin psikolojik ve fizyolojik durumları üzerindeki etkilerini sistemli bir şekilde ele almaktadır. Ayrıca bu araştırma, turistik seyahatlerin bireyler üzerindeki sağlık, mutluluk ve yaşam kalitesi ile olan ilişkilerini ortaya koymaktadır. Bu araştırma, turizmin birey sağlığı üzerindeki etkilerine dair mevcut alanyazına önemli katkılar sunma potansiyeli taşımaktadır. Yalnızca akademik çevre için değil aynı zamanda turizm sektörü profesyonelleri, sağlık kuruluşları, politik yapıcılar ve bizzat seyahat eden bireyler için önem taşımaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada ilgili alanyazın kapsamlı bir biçimde taranmıştır. Bu yöntem, seçilen araştırma konusuna ilişkin mevcut bilgi birikimini, teorik çerçeveleri, ampirik bulguları ve metodolojik yaklaşımları sistematik bir şekilde incelemeyi ve özetlemeyi amaçlamaktadır. Alanyazın taraması süreci, konunun derinlemesine anlaşılmasına, bilgi boşluklarının belirlenmesine ve gelecekteki araştırmalar için potansiyel yönlerin ortaya konulmasına olanak tanımıştır. Alanyazın taraması için birincil veri kaynakları, akademik dergiler, konferans bildirileri, tezler, kitap bölümleri incelenmiştir. Bu kaynaklara ulaşmak için Web of Science, Scopus, ScienceDirect, Pubmed, Google Scholar, Dergipark gibi güvenilir veri tabanları kullanılmıştır. Anahtar sözcükler olarak “turistik seyahat”, “turistik destinasyon”, “psikolojik etki”, “fizyolojik etki” gibi kavramlar temel alınarak derinlemesine bir inceleme yapılmıştır. Ele alınan akademik yayınlar içerisinde yayın tarihine ve akademik doğruluğuna özen gösterilmiştir.

Sonuç

Bu çalışmada, turistik seyahatlerin bireyler üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkileri detaylı olarak incelenmiş, konuya yönelik var olan bilimsel araştırmalar ayrıntılı olarak analiz edilmiştir. Alanyazın incelemesi süreci içerisinde, seyahat kavramının bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıkları üzerinde nasıl bir rol oynadığına dair kuramsal çeşitlilik içeren analizler ve bilimsel araştırmalar değerlendirilmiştir. Pearce ve Stringer’in 1991 yılında yaptıkları çalışmada psikoloji ve turizm için beklentiler araştırılmış ve turist davranışının çok değişkenli modelleri üzerine vurgu yapılmıştır.

Alanyazın taraması neticesinde, turistik seyahatlerin bireyler üzerinde genellikle pozitif yönden tesir altında bıraktığı neticesine ulaşılmıştır. Bu tesirler arasında öne çıkan faktörler; stres seviyesinin düşmesi, motivasyon seviyesinin yükselmesi, yaşamaya karşı bilinçli ve olumlu bir tutum sergileme ve fiziksel rahatlama olarak belirginleşmektedir. Özellikle ekoturizm kapsamında yapılan gezilerde bireylerin psikolojik sağlık durumlarıyla ilgili önemli etkiler bıraktığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Steyn, Saayman ve Nienaber'in 2024 yılında yaptıkları araştırmada tatil yapmanın insanların dinlenme ve rahatlama ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayan bir algı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca araştırmada önceden planlanmış turlara giden bireylerin %30'unun psikolojik sağlıkları üzerinde belirgin bir negatif etki yaşadığı tespit edilmiştir. Bu durumun sebepleri arasında ise turda yaşanan stres faktörleri, sıkışık zaman çizelgeleri, kişisel zamanın az olmasının yer aldığı ifade edilmiştir.

Bununla birlikte turistik seyahatlerin, bireylerin psikolojik açıdan yeniden yapılanmalarına imkân sağladığı, bireyler arası sosyal bağlarını kuvvetlendirdiği ve gündelik alışkanlıkların dışına çıkmalarına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Belousova, Mamylyna, Korchemkina, Koutun ve Bolshakova'nın 2023 yılında yaptıkları araştırmada spor turizmi etkinliklerinin kadın üniversite öğrencileri üzerindeki fiziksel ve psikolojik refahındaki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda iki yıl boyunca spor turizmine katılan öğrencilerin organizmasının işlevsel rezervlerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik ve sosyallik açısından da iyi hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bunun yanı sıra, mevcut kaynakların bir kısmında turistik seyahatlerin bireyler üzerinde olumsuz tesirleri meydana getirebileceği doğrultusunda gözlemler olduğu yorumlanmıştır. Bu gözlemler doğrultusunda gündelik rutine dönüşte yaşanan stres, seyahat sonrasında yaşanan fiziksel bitkinlik, maliyet ve süre sınırlaması gibi etmenler belirgin hale gelmektedir. Sun, Wang ve Gao'nun 2022 yılında yaptıkları araştırmada hane halkı turizm harcamaları ile aile üyelerinin duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda turizme harcama yapan ailelerin zihinsel sorunlar ve olumsuz duygular yaşama olasılığının düşük olduğu bulunmuştur. Ailelerin turizm etkinlikleri ile zihinsel sağlıkları arasında olumlu etkiler olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik açıdan incelendiğinde bireylerin turistik seyahatlerden sonra olumlu veya olumsuz etki yaşaması bireyin önceden edinmiş olduğu kalıtsal olan özellikleri ve alışkanlıklarına bağlı olduğu görülmektedir. Bir turistik seyahatin birey üzerinde olumlu etki bırakması bireyin düşünce yapısına bağlı olduğu ve bahsi geçen durumdan olumlu bir şekilde etkilenebilmesi bireye bağlı olduğu kanısına varılmaktadır. Birey sürekli olarak yeniliklere açık, sosyalleşmeyi seven, içerisinde yürüme faaliyetini içeren aktivitelere katılmayı seven bir kişiliğe sahipse, seyahat süresinde ve sonrasında memnuniyet seviyesi yüksek olmaktadır. Ho, Kono ve Gui'nin 2023 yılında yaptıkları araştırmada bireylerin turistik destinasyonlarda nasıl hissetmek istedikleri ve gerçekte ne hissettikleri incelenmiştir. İnsanların seyahatlerinden önce ve sonra online anketler yapılmıştır. Araştırma sonucunda turizmin ideal etkisinin turizmin gerçek etkisini etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik olarak tatmin olan bireylerin destinasyonu tekrar ziyaret etme eğiliminde olduğu görülmüştür.

Fizyolojik açıdan incelendiğinde, bireyler herhangi bir sağlık sorunu yaşıyorsa turistik seyahatlere katılım sürecinde ve sonrasında da sorun yaşayabilir. Bu sorun fizyolojik de olabilir psikolojik de olabilir. Şöyle ki turistik seyahatlere katılım gösteren bireyin obezite, astım, tansiyon vb. sağlık problemi varsa seyahat sürecinde ve sonrasında aynı fizyolojik sorun devam edebilir ve devamında birey psikolojik yönden de kendini iyi hissetmeyebilir.

Turistik seyahatler bireylere öz-farkındalık kazanmalarını, bireysel olarak kendisiyle daha fazla vakit geçirmesini, bireyin kendisiyle barışık olmasını sağlamaktadır. Elde edilen bilimsel veriler, turistik seyahatlere katılım gösteren bireylerin, kendilerini belirli bir alanda geliştirdiği, sosyal ilişki becerilerini yükselttiği, karşılaştığı problemlerle başa çıkma gücünü elde ettiği, psikolojik ve fizyolojik açıdan gelişim gösterdiği belirtmektedir. Kim ve Lee'nin 2019'da yaptıkları araştırmada psikolojik ve fizyolojik stresi azaltmada boş zaman aktivitelerinin rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda boş zaman aktivitelerinden önce bireylerin stres seviyelerinin aktivite sonrasındaki stres seviyesinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Turistik seyahatlerin bireyler üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler içerisinde, turistik seyahatlere katılım sürecinden sonra birey gündelik yaşam tarzına döndüğünde boşluk hissi yaşayabilme olasılığının yüksek olduğu görülmektedir. Birey kendisini fiziksel olarak yorgun hissettiği, psikolojik açıdan ise sürekli olarak değişen duygu durumları yaşadığı görülmektedir. Rezaei, Kim, Alizadeh ve Rokni'nin 2021 yılında yaptıkları çalışmada tarım turizmi etkinliklerinin potansiyel ruh sağlığı üzerindeki faydaları incelenmiştir. Katılımcıların stres ve refah düzeyini ölçmenin yanı sıra kendilerinden rutin aktivitelerinden sonraki anlık ruh hallerini tahmin etmeleri de araştırmacılar tarafından istenmiştir. Araştırma sonucunda tarım turizmi etkinliklerine katılan bireylerin, evde kalan kontrol grubuna kıyasla anlık ruh hallerinde önemli bir derecede iyileşme olduğu ifade edilmiştir.

Fakat kapsamlı bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, turistik seyahatlerin bireylerin üzerinde hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan sağlıklarını olumlu yönde tesir ettiği sonuçları daha ağır basmaktadır. Yuen ve Jenkins'in 2020 yılında yaptıkları çalışmada önceden planlanmamış kısa süreli şehir parkına giden bireylerin öznel iyi oluşlarındaki iyileşmeleri etkileyen faktörler incelenmiştir. Aynı zamanda bir ivme ölçer ile fiziksel aktivite düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma sonucunda ziyaretçilerin duygu ve yaşam memnuniyeti puanlarında parka geliş öncesi ve sonrası arasında önemli bir düzeyde iyileşme olduğu görülmüştür.

Bu çalışmanın esas yöntemi, alanyazın incelemesi olduğundan dolayı, elde edilen bilgiler dolaysız bir şekilde gözlem ya da anket sonuçlarına dayanmayan, önceden yayımlanmış çalışmaları temel alarak hazırlanmıştır. Bu bağlamda, makro düzeyde veri toplamak yerine, yazılı bilimsel kaynaklar kapsamında şekillendiği sonucuna varılmaktadır.

Sonuç itibarıyla; turistik seyahatlerin bireyler üzerindeki etkileri sıradan bir dinlenme sürecinden farklılaşarak, bireyin psikolojik ve fizyolojik iyilik halini artıran ve öğrenme sürecine destek olan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede turistik seyahatlerin, bireyin fiziksel ve zihinsel iyilik hallerini olumlu yönde etkileyen toplum içinde şekillenen bir yapı olarak dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır.

Kaynakça

- Akın Yalçın, Y. (2024). *Yönetim ve Psikoloji Üzerine Eleştirel Bir İnceleme*. (Bütünleşik Doktora Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Ana Bilim Dalı Yönetim Bilimleri Bilim Dalı.
- Aydın, B., Doğan, M. (2020). Yeni Koronavirüs (Covid-19) Pandemisinin Turistik Tüketicileri Davranışları ve Türkiye Turizmi Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Pazarlama Teorisi ve Uygulamaları Dergisi*, 6(1), 99-103.
- Belousova, N., Mamykina, N., Korchemkina, Y., Kovtun, R. ve Bolshakova, Z. (2023). Sports Tourism and Psychophysiological Status of Students, Interacción y Perspectiva. *Revista de Trabajo Social*, 13 (2), 232-242.
- Casson, L. (1974). *Travel in the Ancient World*. Hakkert, Toronto: Boston Public Library.
- Chang, P., Qian, X. and Yarnal, C. (2013), Using playfulness to cope with psychological stress: taking into account both positive and negative emotions, *International Journal of Play Therapy*, Vol. 2 No. 3, pp.273-296.
- Chen, C. C., Huang, W. J., & Petrick, J. F. (2016). Holiday Recovery Experiences, Tourism Satisfaction and Life Satisfaction – Is there A Relationship?, *Tourism Management*, 53, 140–147.
- Chen, C.-C., Huang, W.-J. ve Petrick, J.F. (2016). Holiday Recovery Experiences, Tourism Satisfaction and Life Satisfaction–Is There a Relationship? *Tour. Manag.*, 53, 140–147.
- Cohen, E. (2010), Tourism, Leisure and Authenticity, *Tourism Recreation Research*, Vol. 35 No. 1, pp.67-73.
- Coombes, E., Jones, A.P. ve Hillsdon, M. (2010). The Relationship of Physical Activity and Overweight to Objectively Measured Green Space Accessibility and Use, *Soc. Sci. Med.* 70, 816–822.
- Çam, O., Çelik, C. (2022). Psikoloji, Sosyoloji ve Turizm Alanlarının Birbirleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Kafdağı Dergisi*, 7(1), 24-25.

- Dolnicar, S., Yanamandram, V. ve Cliff, K. (2012). The Contribution of Vacations to Quality of Life, *Ann. Tour. Res.* 2012, 39, 59–83.
- Güdü Demirbulat, Ö., Avcıkurt, C. (2015). Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18(34), 88-91.
- Heo, J. and Lee, Y. (2010), Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction amongseniorgamesparticipants, *EducationalGerontology*, Vol. 36 No.2, 112-126.
- Ito, E., Kono, S. ve Gui, J. (2023). Psychological Consequences of Tourism Ideal Affect, *Current Issues in Tourism*, 26 (3), 468–479.
- Ketteridge, A. and Boshoff, K. (2008), Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity, *Australian Occupational Therapy Journal*, Vol.55 No.4, 273-282.
- Kılıç, İ., Şenel, E. (2022). Covid-19 Korkusu İle Seyahat Motivasyonu Ve Satın Alma Niyeti İlişkisi *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 95-96.
- Kim, B. G. ve Lee, S. K. (2019). Psychological And Physiological Stress Variations Through Casual and Serious Leisure, *Tourism Review*, 73 (3), 297-313.
- Larsen, S., Brun, W. and Øgaard, T. (2009), What Tourist Worry About-Construction of a Scale Measuring Tourist Worries, *Tourism Management*, Vol.30 No.2, 260-265.
- Legrand, F.D. and Apter, M.J. (2004), Why Do People Perform Thrilling Activities?: A Study Based on Reversal Theory, *Psychological Reports*, Vol. 94 No. 1, 307-313.
- Lin, Y., Kerstetter, D., Nawijn, J., & Mitas, O. (2014). Changes In Emotions and Their Interactions with Personality In Avacation Context. *Tourism Management*, 40, 416–424.
- Liu, S ve Cui, X. (2013). Discussion On Travel Benefit to Mental Health-Based on Empirical Analysis of Survey Data, *Tourism Forum*, vol. 3.
- Mannell, B., Walker, G. J., & Ito, E. (2014). Ideal Affect, Actual Affect, And Affect Discrepancy During Leisure and Paid Work, *Journal of Leisure Research*, 46(1), 13–37.
- Müdüroğlu, G. (2018). *Kültürel Miras Mekanlarının Turist Memnuniyetine Etkisi: Efes Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi) İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı.
- Oktay, M. (2025). *Yemek Atölyesi Deneyiminin Turistlerin Psikolojisi Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı.
- Özgüneş, R., E., Bozok, D., Avcıkurt, C., Güleç, E. (2019). Kırsal Turizme Katılan Bireylerin Mental İyi Oluş Halinin Sosyo-Demografik Veriler Açısından İncelenmesi. *Turizm Akademik Dergisi*,6(1), 162.
- Pearce, P. Ve Stringer, P. (1991). Psychology and Tourism, *Annals of Tourism Research*, 18 (1), 136-154.
- Pera, R. and Viglia, G. (2015), Turning ideas into products: subjective well-being in co-creation, *The ServiceIndustries Journal*, Vol. 35 No 7/8, 388-402.
- Pestana, M. H., Parreira, A., & Moutinho, L. (2020). Motivations, Emotions and Satisfaction: The Keys To A Tourism Destina-Tion Choice, *Journal of Destination Marketing & Management*, 16, 100-332.
- Polatçı, S., Tınaz, Z., D. (2021). Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(36), 2892-2893.
- Qian, X.L., Yarnal, C.M. and Almeida, D.M. (2014), Does leisure time moderate or mediate the effect of daily stress onpositive affect?, *Journal of Leisure Research*, Vol. 46 No. 1,106-124.
- Rezaei, M., Kim, D., Alizadeh, A. ve Rokni, L. (2021). Evaluating the mental-health positive impacts of agritourism; A case study from South Korea, *Sustainability*, vol. 13, no. 16.
- Roe, J. ve Aspinall, P. (2011). The Restorative Benefits of Walking in Urban and Rural Settings in Adults with Good and Poor Mental Health, *Health Place*, 17, 103–113.
- Sims, T., Tsai, J. L., Koopmann-Holm, B., Thomas, E., & Goldstein, M. K. (2014). Choosing A Physician Depends on How Youwant to Feel: The Role of Ideal Affect In Health-Related Decision Making. *Emotion*, 14(1), 187–192.

- Steyn, S., Saayman, M. ve Nienaber, A. (2024). The Impact of Tourist and Travel Activities on Facets of Psychological Well-Being, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 26(1): 97-106.
- Sun, L., Wang, G. ve Gao, L. (2022). Modelling the Impact of Tourism on Mental Health of Chinese Residents: An Empirical Study, *Discrete Dynamics in Nature and Society*, 1-6.
- Sun, Y., Wang, Z., Yao, J., Chengsu, J., Dai, Q. Ve Jin, Y. (2014). Physical Exercise and Mental Health: Cognition, Anxiety, Depression and Self-Concept, *Progress in Physiological Sciences*, vol. 45, no. 5, 337–342, 2014.
- Tsai, J. L. (2007). Ideal Affect: Cultural Causes and Behavioral Consequences, *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 242–259.
- Tsai, J. L., & Clobert, M. (2019). *Cultural Influences on Emotion: Empirical Patterns and Emerging Trends*, In D. Cohen, & S. Kitayama (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (2nd ed., pp. 292–318). Guilford Press.
- Yuen, H.K. ve Jenkins, G.R. (2020). Factors Associated with Changes in Subjective Wellbeing Immediately After Urban Park Visit, *Int. J. Environ. Health Res.* 30, 134–1.