

Termal Turizm İşletmelerinde Bireylerin Algılanan Esenlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki: Ankara Örneği

The Relationship Between Individuals' Perceived Wellness and Life Satisfaction Levels in Thermal Tourism Context: The Case of Ankara

Hülya KUMCU BOZKURT ^a Cemal Ersin SİLİK ^b

^a T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Yiyecek İçecek Hizmetleri Alan Öğretmeni, Ankara, Türkiye. hkumcu@hotmail.com

^b Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Ankara, Türkiye. cemal.silik@hbv.edu.tr

MAKALE BİLGİSİ

ÖZET

Anahtar Kelimeler:

Termal Turizm
Algılanan Esenlik
Wellness
Yaşam Doyumu

Amaç – Bu çalışmanın temel amacı, termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin algıladıkları esenlik ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesidir. Bununla birlikte katılımcıların algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilerek, demografik özelliklerine göre oluşan farklılıkların tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem – Nicel bir araştırma olan çalışmada, veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Katılımcıların algılanan esenlik ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla “Algılanan Esenlik Ölçeği” (Perceived Wellness Scale) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Ankara’da ikamet eden ve Ankara’nın termal turizm destinasyonları Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana’yı ziyaret eden bireyler oluşturmaktadır. Toplamda 384 kullanılabılır veriye ulaşılmış ve analize tabi tutulmuştur. Verilerin analizi için SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Analiz kapsamında ise t-testi, ANOVA testi, korelasyon analizi ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır.

Gönderilme Tarihi 30 Ağustos 2025

Revizyon Tarihi 1 Aralık 2025

Kabul Tarihi 5 Aralık 2025

Bulgular – Araştırma sonuçlarına göre; algılanan esenlik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin esenlik düzeyleri yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmazken; cinsiyet ve katılım durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir. Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ise; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve katılım durumu değişkenlerine göre farklılık göstermektedir.

Tartışma – Araştırma sonuçları termal turizm etkinliklerine katılımın, algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, termal turizmde sunulan tedavi hizmetlerinin devlet tarafından sağlık sigortası kapsamında karşılanması için şartların genişletilmesi ve yaygınlaştırılması ile termal turizm hizmetlerine erişilebilirliğin artırılması sektöre katkı sağlayacaktır.

Makale Kategorisi:

Araştırma Makalesi

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Thermal Tourism
Perceived Well-Being
Wellness
Life Satisfaction

Purpose – The main objective of this study is to examine the levels of wellness and life satisfaction perceived by individuals participating in thermal tourism activities. In addition, it aims to determine the relationship between participants' perceived levels of wellness and life satisfaction and to identify differences based on their demographic characteristics.

Design/methodology/approach – In this quantitative study, the survey technique was used as the data collection tool. The Perceived Wellness Scale and the Satisfaction With Life Scale were used to determine the participants' perceived wellness and life satisfaction levels. The population of the study consists of individuals residing in Ankara and visiting Ankara's thermal tourism destinations of Kızılcahamam, Beypazarı, and Haymana. A total of 384 usable data points were obtained and analysed. The SPSS statistical package programme was used for data analysis. The analysis included t-tests, ANOVA tests, correlation analysis, and simple and multiple linear regression analyses.

Received 30 Augustus 2025

Revised 1 December 2025

Accepted 5 December 2025

Results – According to the research results, a positive relationship was found between perceived well-being and life satisfaction. The well-being levels of individuals participating in thermal tourism activities did not differ according to the variables of age, marital status and education level, but differed according to the variables of gender and participation status. Participants' life satisfaction

*Bu çalışma, Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK danışmanlığında yürütülen Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

ETİK ONAY: Çalışmanın etik onay izni Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 02.04.2024 tarihli 259487 sayılı karar ile alınmıştır.

Önerilen Atf/ Suggested Citation

Kumcu Bozkurt, H., Silik, C.E. (2025). Termal Turizm İşletmelerinde Bireylerin Algılanan Esenlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki: Ankara Örneği, İşletme Araştırmaları Dergisi, 17 (4), 3241-3263.

Article Classification:

Research Article

levels, on the other hand, vary according to gender, age, marital status, education, and participation status variables.

Discussion – Research results show that participation in thermal tourism activities has an effect on perceived well-being and life satisfaction levels. In this regard, expanding and generalising the conditions for the state to cover treatment services offered in thermal tourism under health insurance and increasing accessibility to thermal tourism services will contribute to the sector.

1. Giriş

İnsanlık tarihi kadar eski olan turizm faaliyetleri günümüzde çok büyük boyutlara ulaşmıştır. Turizm, turistleri çekme ve hizmet etme bilimi, sanatı ve ticareti olarak nitelendirilmektedir. Turizmin ulaştığı ulusal ve uluslararası düzeydeki boyutları; yatırımları ve ciroları geliştiren, gelir ve istihdam yaratan, ülkelere döviz getirisi sağlayan, sosyal ve kültürel hayatı etkileme gibi pek çok toplumsal ve insancıl işlevleri başaran bir özellik taşımaktadır (Küçükaslan, 2006:2). Ülkeler turizm pazar payını artırmak için çeşitli alternatif turizm türlerinden yararlanmaktadır. Teknolojinin gelişmesinin yanı sıra insanların sağlık konusunda farkındalığının artması, modern yaşam tarzlarının değişmesi, boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirme isteği ve gelir düzeylerinin artması sağlık turizmine olan ilgiyi yoğunlaştırmıştır (Vrkljan ve Grazio, 2017).

Sağlık turizmi son yıllarda çok hızlı büyüyen küresel bir endüstri haline gelmiştir. Türkiye'nin turizm ürünlerini çeşitlendirme stratejisi doğrultusunda sağlık turizmi kapsamında ele alınan termal turizmin; doğal kaynak zenginliği, farklı bölgelerde yaygın olarak görülebilmesi, sağlık amaçlı olması, yıl boyu uygulanabilmesi, diğer turizm türleriyle entegre olabilmesi, uzun konaklama süreleri, termal turizm tesislerinin ortalama doluluk oranlarının yüksek olması gibi özelliklerinden dolayı alternatif turizm türleri arasında ilk sıralarda yer aldığı görülmektedir (Emir vd., 2008:397). Sağlık turizminin alt dallarından olan termal turizm, Türkiye'deki kaynakların zenginliği ve yüksek talep görmesi açısından oldukça önemlidir. Termal turizm, özellikle sıcak suyun yer altından çıktığı destinasyonlarda son yıllarda oldukça önem kazanan bir turizm türüdür. Termal turizm, ağırlıklı olarak doğal kaynaklara dayalı olarak gelişmektedir. Termal su kaynaklarının insan sağlığı açısından değeri uzun zamandır bilindiğinden insanlar bu konuda hem tatil hem de tedavi ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Şengül ve Bulut, 2019:55). Termal turizm, tüm yıl boyunca devam edebilme özelliğinden dolayı sürdürülebilir turizm alanında yer almaktadır. Termal turizm, kür süresinin genellikle 21 gün olmasından ve bu duruma bağlı olarak konaklama süresinin uzamasından dolayı turizm gelirlerinin artmasını sağlamaktadır. Sonuç olarak termal turizm, deniz-kum-güneş turizmine kıyasla daha fazla gelir getiren bir turizm türüdür. Termal turizm kapsamında 21 günlük kür için gelen küristlerin yanı sıra doğrudan termal tedavi ve rekreatif amaçlarla gelen günübirlikçilerin de işletmeler için önemli bir gelir kaynağı olduğu görülmektedir. Termalizm yalnızca hastaların iyileştirilmesine yönelik hizmetleri içermemektedir. Aynı zamanda sağlıklı insanların termal sular ve iklim sayesinde sağlıklarının korunmasına ve tatil yapmalarına olanak verecek şekilde düzenlenmektedir (Kayın, 2002). Termal turizm işletmeleri, hem tıp biliminin termal tedavi ile ilgili birimlerini bünyesinde toplayan, hem de turizmin gerektirdiği konaklama ve boş zamanları değerlendirmeye yönelik faaliyetlere dayalı hizmetleri sunan işletmeler olduğundan turizm işletmelerinden farklı bir özelliğe sahiptir (Gönenç, 2007:98). Türkiye'de termal turizmin tarihine bakıldığında, Türk tarihinin çok eskilere dayanması, ülke sınırları içerisinde bulunan tarihi tesislerin çokluğu ve termal su kaynaklarının zenginliği nedeniyle önemli bir potansiyele sahip olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca Türkiye 1.500'ün üzerinde jeotermal kaynağıyla Avrupa'da birinci, dünyada ise yedinci sırada yer almaktadır. Türkiye'nin bu doğal kaynaklarının fiziksel ve kimyasal özellikleri, akış hızı ve sıcaklık düzeyleri dikkate alındığında Avrupa'yı geride bıraktığı söylenebilmektedir (Özkan, 2019).

Türkiye'nin sahip olduğu doğal kaynakların hak ettiği şekilde değerlendirilmesi ve son yıllarda gelişen turistik talepler doğrultusunda termal turizmin geliştirilmesi gerekmektedir. Gül ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da görüldüğü üzere literatürde gerçekleştirilen birçok araştırmanın yerel termal turizm potansiyellerini belirleme üzerine yapıldığı ancak termal turizmin pazarlanması ve yönetimine yönelik araştırma sayısının yeterli seviyede olmadığı anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın termal turizme katılımın teşvik edilmesine, termal turizm kaynaklarının pazarlanması hususunda farklı bir bakış açısı kazandırmasına ve gelecekte yapılacak çalışmalara önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, termal turizm aktivitelerine katılımın bireylerin algıladıkları esenlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bununla birlikte katılımcıların demografik özelliklerine göre algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılıklar da incelenmiştir. Lengfelder (1987),

Zimmer ve Lin (1996), Tezcan (1992), Iso-Aholo ve Weissinger (1984), Sanders ve diğerleri (2000), Dirlik (2016) tarafından yapılmış ve bu araştırmanın çıkış noktasını oluşturan bu araştırmalar incelendiğinde; serbest zaman dilimlerinde rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin gerek psikolojik gerekse fiziksel olarak iyi oluş hali kazandıkları, stres seviyelerinde azalma olduğu, algıladıkları esenlik ve yaşam doyumu düzeylerinde artış gözlemlendiği görülmektedir. Literatürdeki araştırmalardan farklı olarak bu araştırmada konunun rekreasyonel bir faaliyet olan termal turizm aktiviteleri özelinde incelenmesi araştırmaya orijinallik katmaktadır.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Termal Turizm

Sağlık turizminin alt dallarından olan termal turizm, Türkiye’deki kaynakların zenginliği ve yüksek talep görmesi açısından oldukça önemlidir. Termal turizm, özellikle sıcak suyun yer altından çıktığı destinasyonlarda son yıllarda oldukça önem kazanan bir turizm türüdür. Termal turizm, ağırlıklı olarak doğal kaynaklara dayalı olarak gelişmektedir. Termal su kaynaklarının insan sağlığı açısından değeri uzun zamandır bilindiğinden insanlar bu konuda hem tatil hem de tedavi ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Şengül ve Bulut, 2019:55).

Termal turizm, antik çağlardan beri insanlar tarafından kullanılan ve çeşitli tanımları olan bir terimdir. Termal turizm, termal suların rekreasyon ve dinlenme amacıyla değerlendirilmesinin yanı sıra, farklı yöntemlerin kombinasyonuyla gerçekleştirilen tedavi uygulamalarını içermektedir. Termomineral su banyosu, içme, inhalasyon, çamur banyosu gibi yöntemler bunlara örnek verilebilmektedir. Ayrıca, iklim terapisi, fizyoterapi, rehabilitasyon, egzersiz, psikoterapi ve diyet gibi destekleyici tedavilerle bir araya getirilerek sağlanan kürler, “tedavi” için kullanıldığında ortaya çıkan bir turizm türü olarak adlandırılmaktadır. (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023). Aydın’a (1990) göre ise termal turizm; “Sağlık amaçlı seyahatlere konu olan, termal kaynakların sağlık ve tedavi amaçlı kullanımı olarak özetlenen termal turizm; bilimsel ve tıbbi açıdan terapötik (tedavi edici) özelliklere sahip madeni denilen su kaynaklarının, hiçbir katkı ve değişikliğe uğratılmaksızın, eğitilmiş personel gözetiminde ve özel tesislerde yapılan kürlerle, çeşitli hastalıkların tedavisi amacıyla yararlanılmasına yönelik faaliyetlerin tümü” olarak tanımlanmaktadır.

Termal turizm, tıbbi amaçlar için kullanılabilen bir tedavi ve turizm şeklidir. Termal suların içerdiği minerallerin özelliklerine göre çeşitli sağlık sorunlarının tedavisinde, kas ve sinir hastalıklarının iyileştirilmesinde, vücudun eski canlılığının geri kazanılmasında etkili olduğu tıbben onaylanmaktadır (Göçmen Güvercin, 2008).

Yerel ve bölgesel kalkınma kaynağı olarak önemli görülen termal turizm; kaplıcalar ve deniz suyu tedavileri, hidroterapi veya su bazlı tedavileri içermektedir. Termal turizm geleneksel olarak sağlık ve fiziksel esenliğe odaklanmış olsa da son yıllarda sadece kozmetik ve güzellik için yapılan tedaviler, daha fazla ağırlık kazanmış ve daha popüler hale gelmiştir. Termal turizmin gelişmesi ve pazarın büyümesi, devletin bu alandaki pazarı finanse etmesine olanak tanımış ve termal turizm halk sağlığının önemli bir parçası haline gelmiştir. Termal turizmden elde edilen gelir ve hasta veya katılımcı sayısının artması bu pazarı cazip hale getirmektedir (Boroviç ve Markoviç, 2015).

Termal turizmin diğer turizm çeşitlerine göre birtakım üstünlükleri; turizm imkânlarının 12 aya yayılabilmesi, tesislerdeki doluluk oranının yüksek olması, istihdam olanakları sağlaması, diğer alternatif turizm türlerine entegrasyonu ile bölgesel dengeli turizmin gelişmesine imkân sağlanması, termal tesislerde insan sağlığını iyileştirici aktivitelerin sunulması bunun yanı sıra dinlenme ve eğlenme imkânlarını barındırması, termal turizm tesislerinin yatırım maliyetlerini hızlı bir şekilde geri ödemesi, kar marjının yüksek ve güçlü rekabet gücüne sahip olması, şekilde sıralanabilmektedir (T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2025).

Termal turizmin bir turizm çeşidi olarak tercih edilmesinin, diğer bir deyişle talep görmesinin nedenleri arasında tüketici kalıplarındaki değişim, özellikle Avrupa’da yaşanan nüfus, kıyı turizminin sınırlı mevsimine karşın termal turizmin yıl boyunca devam edebilmesi, tedavi-kürünün (21 gün) uzun bir süreye sahip olması, kimyasal ve doğal olmayan ilaçlardan kaçınan bireyler için tercih edilen alternatif tedavi yöntemlerinden biri olan termal sulara olan ilginin artması yer almaktadır (Emekli, 2005). Bu tercih sebeplerine ek olarak, termal turizmde çeşitli özellikler mevcuttur. Örneğin; termal turizm sektöründeki müşterilerin çoğunluğunu genellikle üçüncü yaş grubuna ait bireyler oluşturmaktadır. Termal turizm,

genellikle sağlık sorunları yaşayan ve özellikle romatizmal hastalıklara yakalanan genellikle üçüncü yaş grubu bireyler tarafından tercih edilmektedir. Termal turizm işletmeleri, hem tıp biliminin termal tedavi ile ilgili birimlerini bünyesinde toplayan, hem de turizmin gerektirdiği konaklama ve boş zamanları değerlendirmeye yönelik faaliyetlere dayalı hizmetleri sunan işletmeler olduğundan turizm işletmelerinden farklı bir özelliğe sahiptir (Gönenç, 2007:98).

2.2. Algılanan Esenlik

“Wellness” kelimesi Amerikalı Doktor Halbert Dunn tarafından koruyucu tıpta yeni bir iddialı sağlık hareketi başlatması ile gündem olmuş ve well-being (iyi oluş) ve fitness (zindelik) kavramlarının birleşmesinden oluşmaktadır (Ansbaugh vd., 1991, Erfurt-Cooper ve Cooper, 2009:31). Dunn, literatürde ilk olarak “eslenlik (wellness)” ifadesini, 1961 yılında yayınladığı “High Level Wellness” adlı kitabında kullanmış ve kişinin potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan entegre bir çalışma yöntemi olarak tanımlamıştır ve varlığını devam ettirmek amacıyla sağlıklı olma halini geliştirerek ilerlemek gerektiğini savunmuştur (Dunn, 1961).

İlgili alan yazında birçok çalışmada esenlik kavramı; sosyal, duygusal, fiziksel, entelektüel, spiritüel olmak üzere beş boyutta ele alınmaktadır. Roscoe (2009) ise gerçekleştirdiği çalışmasında wellness kavramını; sosyal, duygusal, fiziksel, entelektüel, ruhsal, psikolojik, çevresel ve mesleki olmak üzere sekiz boyutta ele almıştır. Zorba ve Gönülateş (2016) esenliğin; fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal, ruhsal, çevresel ve mesleki olmak üzere yedi boyut olduğunu ortaya koymuştur. Hettler ise esenliği “sosyal boyut, mesleki boyut, manevi boyut, fiziksel boyut, entelektüel boyut ve duygusal boyut” olarak altı boyutlu bir modelleme ile ele almaktadır (Hattie vd., 2004).

Algılanan esenlik kavramı ise, “insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişim deneyimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlanmıştır (Bezner ve Hunter, 2001). Var olan esenlik modelleriyle tutarlı olan algılanan esenlik modeli yine çok boyutlu ve entegre sistemlerin ana hatları çerçevesinde oluşturulmuştur. Algılanan esenlik modeli; zihinsel, ruhsal ve bedensel yapıyla ilgili altı önemli yaşamsal boyutta tutarlı ve dengeli büyüme esasına dayanmaktadır. Modele göre en uygun esenlik; “fiziksel, duygusal, psikolojik, entelektüel, ruhsal ve sosyal” yaşam boyutlarında gerçekleştirilen birbirleriyle eşit ve dengeli etkinlikler sonucunda elde edilmektedir. Bu modelde yer alan altı boyut, beden, zihin ve ruhun bir arada ele alındığı bütüncül yaklaşımla uyum göstermektedir (Adams, 1995).

Bireyin yaşam tarzıyla yakından ilişkili olan esenlik, insan sağlığını güçlendiren etkileri belirlemeyi ve bireyin yaşam tarzını bu yönde değiştirmeyi hedeflemektedir. Aynı şekilde rekreatif faaliyetlere katılımın da bireylerin yaşam tarzını olumlu yönde değiştirmeye ve iyilik hallerinin yükselmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu noktada rekreatif faaliyetlere katılım ile esenlik algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde bu ilişkiyi ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin; Koçyiğit ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, rekreatif faaliyetlere katılımın, birey ve topluma fayda sağladığı sonucuna varılmıştır. Bu faydalarda bazıları; kendini ifade edebilme, bireyin yaratıcılığının artırması, yeni tecrübeler sağlanması, yeni arkadaşlık ilişkilerinin kurulması ve sosyal çevreyi genişletmesi, mutlu ve sağlıklı bireylerin oluşması, üretkenliğin artırılması, kişilerin ruh sağlığının düzenlenmesine katkı sağlaması şeklinde sıralanmaktadır. Harper ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada ise bireylerin açık alan rekreatif faaliyetlere katılım sıklıkları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda açık alan rekreatif programlarına sıklıkla katılımın; bireylerin zararlı alışkanlıklarından kurtulmalarına katkıda bulunduğu, sağlıklı beslenme, günlük fiziksel aktivite alışkanlığı kazanma, stres yönetimi konularında fayda sağladığı saptanmıştır.

2.3. Yaşam Doyumu

Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından ilk kez ortaya konulan yaşam doyum kavramı, Neugarten ve arkadaşları tarafından bireyin beklentileri (ne istediği) ile sahip oldukları (elde ettikleri) karşılaştırılarak elde edilen bir durum veya sonuç olarak tanımlansa da, Diener ve diğerleri yaşam doyumunu bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlamışlardır (Diener, 1984; Diener, 1994; Diener vd., 1985; Diener vd., 2003). Vara (1999), yaşam doyumunun kişinin beklentilerini gerçek durumla karşılaştırmasının sonucu olduğunu, genel olarak yaşamın tümünü ve bu yaşamın çeşitli yönlerini kapsadığını belirtmektedir. Yaşam doyumunu, belirli bir durumdaki tatminden ziyade tüm deneyimlerdeki tatmini ifade etmektedir.

Köroğlu (2011), yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet olarak tanımlamaktadır. Bu memnuniyet kavramı ele alındığında, hoşnutsuluk durumu ile karşılaşılmaktadır. Yaşam doyumunu

beraberinde mutluluğu, esenliği getirmektedir. Bir başka şekilde tanımlamak gerekirse, yaşam doyumu bireyin hayatından ve sahip olduklarından hoşnut olma durumunu anlatan bir kavramdır denilebilmektedir (Gülcan, 2014:21). Ancak yaşam, mutlulukların yanı sıra keder, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duyguları, zor koşulları ve öğeleri de barındırmaktadır. Bireyin yaşamına olan bakış açısı tam da bu noktada önem kazanmaktadır. Bireyin yaşamına ilişkin yaptığı değerlendirmeler neticesinde sübjektif olarak algıladığı olumlu ve olumsuz duyguların tamamı yaşam doyumunu ifade etmektedir. Yaşamdaki sevinçli anlar, mutluluklar alınan hazlar olumlu duygu boyutunu temsil ederken; üzüntüler, acı veren anlar ve mutsuzluklar da olumsuz duygu boyutunu temsil etmektedir. Bu noktada yaşam doyumunun, yaşam hakkındaki genel duyguları yansıttığını ve duygusal mutluluğun bir ölçüsü olduğu anlaşılmaktadır (Özgen, 2012:6).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler, bireylerin kişisel özellikleri, fiziksel ve ruhsal yapıları, mali konulardaki tutumları, sosyal etkinliklerine kadar oldukça geniş bir alanı kapsamaktadır. Yaşam doyumunu duygusallığa dayanan bir kavram olduğundan kişinin mevcut yaşamındaki duygusallığı ve üretkenliği kişinin yaşamdan aldığı doyumu arttırmaktadır (Judge vd., 1998). Yaşam doyumunu etkileyen faktörler; kişinin kendini mutlu, pozitif ve yeterli hissetmesi, yaşama kıymet vermesi, fiziksel olarak iyi hissetmesi, ekonomik şartlarının ve sosyal ilişkilerin iyi durumda olması gibi kişisel değerlendirme durumlarına göre değişmektedir (Keser, 2005).

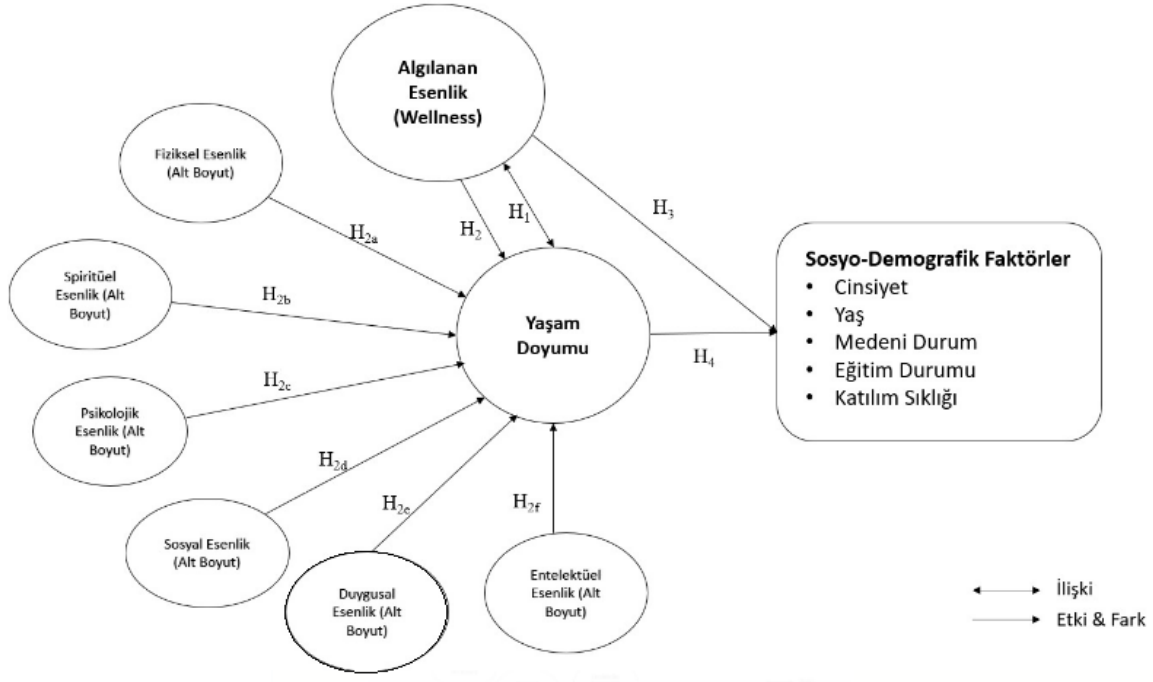
Yaşam doyumunu ile ilgili literatürde birtakım kuramlar yer almaktadır. Bunlar arasında en yaygın olan kuramlar; aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramı, amaç kuramı,, aktivite kuramı, haz ve acı kuramı, yargı kuramı ve bağ kuramıdır. Aşağıdan yukarı görüşü çerçevesinde birey, hayatındaki anlık haz ve acıların değerlendirmesini yaparak, kendini mutlu veya mutsuz olarak değerlendirmektedir. Başka bir ifadeyle mutlu dakikalar birleşerek, mutlu yaşamı oluşturmaktadır. Bu görüş; yaşam doyumunun insanın hayatında gerçekleşen tatmin duygusuyla ortaya çıkacağını ifade etmektedir. Yukarıdan aşağıya yaklaşımında ise öznel iyi oluş, kişinin küresel bir özelliği olmakla birlikte bu özellik sayesinde kişinin olaylara tepkimesi etkilenmektedir. Ayrıca kişinin olaylara hoşgörü ile bakması; onun karşılaştığı her olayda hoşgörüyle yaklaşmasını gerektirmektedir. Bu görüşte, bireyin küçük hazlardan zevk alması kişinin genel mutluluğunu oluşturduğu düşüncesi geçerlidir. Diğer bir ifadeyle insanların bir becerisinden dolayı yaşadıkları tatmin duygusunu yaşamının diğer alanlarına olumlu etkide bulunarak yayılma sürecidir (Gülcan, 2014: 31)

Akyıldız'a (2013) göre insanların yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Rekreatif etkinliklere karşı duyulan ilgi de bu faktörler arasında yer almaktadır. Gilbert ve Abdullah (2004) tarafından yapılan çalışmada, tatil yapan kişiler ile tatil yapmayan kişiler karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre tatil yapan bireylerin yaşam doyumunu algılarının tatil yapmayan bireylere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Tatil yapmanın insanların olumlu duygularını artırarak yaşam doyumlarını arttırdığı belirtilmiştir. Rekreatif etkinliklere katılımın yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin birçok araştırmacı tarafından incelenmesi, termal turizm faaliyetleri özelinde araştırılması için bu çalışmaya dayanak oluşturmaktadır.

3. Yöntem

3.1. Araştırma Modeli ve Hipotezler

Bu çalışmanın temel amacı, termal turizm aktivitelerine katılımın bireylerin algıladıkları esenlik ve yaşam doyumunu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bununla birlikte katılımcıların demografik özelliklerine göre algılanan esenlik ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki farklılıklar da incelenmiştir. Ankara'da ikamet eden ve Ankara'nın termal turizm destinasyonları olan Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana yörelerine gelen ziyaretçilerin, termal turizm aktivitelerine katılım sıklıklarının belirlenerek buna paralel olarak algılanan esenlik ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu algıda demografik değişkenlere bağlı farklılığı tespit etmeyi amaçlayan bu çalışmanın araştırma modeli Şekil 1'de yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Hipotezlerin oluşturulması noktasında ilgili literatürden yararlanılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, Moccia'ya (2000) göre serbest zaman etkinliklerine katılmada cinsiyet faktörünün önemli bir etkisi bulunmaktadır. Gümüş vd. (2017) tarafından yapılan çalışma sonucunda; kadınların ev işleri, çocukların bakımı, güvenlik algısı vb. gibi nedenlerden dolayı erkeklere göre fiziksel aktivitelere katılmalarının daha kısıtlı olduğu tespit edilmiştir. Okuyucu'nun (2020) elde ettiği bulgulara göre, eğitim düzeyi değişkeninin kentsel rekreasyon talepleri ve kapalı alan rekreasyon talepleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olan grubun her iki türden rekreasyon taleplerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Myers ve Williard (2003), yüksek lisansa başlayan öğrencilerle doktora öğrencilerinin iyi oluşları düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmada, doktora öğrencilerinin iyi halinin, yüksek lisans öğrencilerinin iyi oluş halinden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Dierksen (2005) ve Memnun (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, yaş faktörü değişkeni arttıkça spiritüel/manevi esenlik boyutu puanında artış olduğu tespit edilmiştir. Marks (1996), tarafından bekâr ya da eşlerinden ayrılmış bireylere yönelik yapılan araştırma sonucunda bu grupta yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha düşük bulunduğu ancak buna karşın psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından özerklik ve bireysel gelişim düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik (2018), ortaöğretim öğrencilerinde yaş ve cinsiyet farklılıklarına göre yaşam doyumlarının iyilik hali üzerine yaptıkları çalışmada, erkeklerin fiziksel iyilik halinin, kadınların ise sosyal iyilik halinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ponde ve Santana (2000), boş zaman aktivitelerine katılımın cinsiyet değişkenine göre bireylerin ruh sağlıkları üzerine etkilerini araştırdığı çalışmada, boş zaman aktivitelerine katılım sıklıkları ile kadınların anksiyete/depresyon belirtileri arasında negatif yönlü ilişki tespit etmiştir. Literatürde yer alan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki ana hipotezler geliştirilmiştir.

H₁: Bireylerin algılanan esenlik düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.

H₃: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H₄: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

Ana hipotezlere ilave olarak, bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan fiziksel, spiritüel, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisine yönelik alt hipotezler (*H₂'nin alt hipotezleri*) ile bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik düzeylerinin (*H₃'ün alt hipotezleri*) ve yaşam doyumu düzeylerinin (*H₄'ün alt hipotezleri*) cinsiyete, yaşa, medeni duruma, eğitim durumuna ve katılım sıklığına göre farklılıklara yönelik alt hipotezler oluşturulmuştur.

3.2. Evren Örneklem

Araştırmamanın evrenini Ankara'da ikamet eden ve Ankara'nın termal turizm destinasyonları olan Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana'da termal turizm aktivitelerine katılan bireyler oluşturmaktadır. Evrenin bilinmemesi nedeniyle, evreni temsil eden örneklem üzerinde çalışılmıştır. Araştırmanın örnekleme, basit seçkisiz örnekleme yöntemine dayanarak oluşturulmuştur. Evren içinde bulunan tüm birimlerin örnekleme seçilme şanslarının eşit ve bağımsız olduğu tesadüfî örnekleme yöntemi, evreni temsil etme gücü yüksek olan bir yöntemdir. Yapılan seçme işlemi tesadüfî şekilde gerçekleştirildiğinden yanlılık ve seçmeye dayalı örnekleme hatasının en az düzeyde olduğu belirtilmektedir (Baştürk ve Taştepe, 2013). Araştırmanın evren büyüklüğü bilinmediğinden, örneklem hesaplanırken Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından ortaya koyulan % 95 önem düzeyinde bir milyon ve üzeri evren büyüklüğü esas alınmıştır. Buna göre örneklem büyüklüğü en az 384 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmanın kapsamını Ankara bölgesindeki termal turizm destinasyonları olan Haymana, Kızılcahamam ve Beypazarı ilçeleri oluşturmaktadır. Kızılcahamam ilçesinde bulunan Kızılcahamam kaplıcasında suların ısı büyük kaynakta 47 C°, küçük kaynakta ise 44 C°, maden suyu kaynağında 19,5 C°, acı su kaynağında ise 37 C° dir. Kaplıca alanında bulunan konaklama tesislerinde içme ve banyo kürleri hizmetleri sunulmaktadır. İçme kürleri, karaciğer, safra kesesi, mide ve bağırsak rahatsızlıkları, metabolizma hastalıkları üzerinde, banyo kürleri ise kalp, dolaşım bozuklukları ve romatizma üzerinde etkilidir. Haymana bölgesinde Osmanlı Dönemi'nde Yaban Hamamı olarak bilinen kaplıcalar, 19. yüzyılda hizmete girmiş ve sonrasında Haymana ilçe merkezi bu kaplıcaların çevresinde kurulmuştur. Cimcime Sultan, Medrese ve Seyran kaplıcaları meşhur olanlardır. Zaman içinde ilçe merkezinde çok sayıda tesis hizmete girmiştir. Haymana termal suyu dünyanın en iyi termal sularından biri olup sıcaklığı 44 C°'dir. Beypazarı ilçesindeki Dutlu-Tahtalı kaplıca ve içmelerinin sıcaklığı 31 C° ile 52 C° derece arasında değişmektedir. Kaplıca suyu, klorür, sülfat, sodyum, kalsiyum ve karbondioksit içermektedir. Cilt hastalıkları, karaciğer, safra kesesi, pankreas ve damar sertliği rahatsızlıklarına iyi gelmektedir (Ankara İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2023). Termal su özellikleri, mevcut tesislerin çokluğu ve destinasyonların gerek Ankara'da gerekse çevre illerde yaşayan insanlar tarafından sıklıkla ziyaret edilen bölgeler olması nedeniyle araştırma için bu 3 destinasyon seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada nicel yöntemlerden birisi olan anket tekniği kullanılarak veriler elde edilmiştir. Veri toplamada kullanılan anket 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların demografik özelliklerini tanımaya yönelik kişisel bilgi formu ve termal turizm aktivitelerine katılım sıklığını belirlemek için çizelge bulunmaktadır. İkinci bölümde, katılımcıların algılanan esenlik düzeyini belirlemek için Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen "Perceived Wellness Scale"; Memnun (2006) tarafından geçerlik ve güvenilirlik testi yapılarak Türkçeye uyarlanan "Algılanan Esenlik Ölçeği" yer almaktadır. Ölçeğe ilişkin, çeviri geçerliği bakımından 36 kişilik jüri grubundan 1-10 arasında puanlar alınmış ve ölçek puanları 7,86 ile 9,69 arasında değişmiştir. Bu değerlendirme çeviri işleminin yeterli olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca ön test ve son test düzleminde ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenilirlik analizi çalışmasında maddelerin ortalaması 4,36 olarak tespit edilmiştir. Geçerlik puanı için Cronbach Alfa değeri birinci uygulama için 0,82; ikinci uygulama için de 0,84 olarak belirlenmiştir. Adams'ın yapmış olduğu çalışmada ise bu değerler sırasıyla 0,88 ve 0,93'tür (Memnun, 2006). Sonuç olarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alfa değeri 0,688 olarak tespit edilmiştir. Üçüncü bölümde ise 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen (The Satisfaction With Life Scale), Türkçeye uyarlaması önce Köker (1991) tarafından yapılan ancak sonrasında Dağlı ve Baysal (2016) tarafından 7'li likert tipi değerlendirmenin 5'li değerlendirme olarak tekrar uyarlanan "Algılanan Yaşam Doyumu Düzeyi Ölçeği" bulunmaktadır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,88 ve test-tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak tespit edilmiştir. Dilsel eşdeğerliği sağlanan ölçeğin geçerli

ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alfa değeri 0,917 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma, Ankara’da ikamet eden ve Ankara’nın termal turizm destinasyonları olan Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana’yı ziyaret eden bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, 05.11.2024-16.12.2024 tarihleri arasında çevrimiçi tekniklerle toplanmıştır. Araştırmaya katılım, gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Toplamda 564 anket formu doldurulmuş olup, bunlardan 180’i termal turizm aktivitelerine hiç katılmayan bireyler olduğundan veri setine dâhil edilmemiştir. Termal turizm aktivitelerine katıldıklarını belirten 384 kişi tarafından doldurulan anket formları ile veri seti oluşturulmuştur. Verilerin toplanması için gerekli olan etik kurul izni, 02.04.2024 tarih ve 259487 sayısı ile Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi’nden alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizleri istatistik paket programı aracılığı ile yapılmıştır. İlk olarak katılımcıların demografik özellikleri betimsel istatistiklerle incelenmiş ve frekans ile yüzde dağılımları sunulmuştur. Kullanılan ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve ölçeklerin güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleriyle analiz edilmiş ve parametrik testlerin uygulanabilir olduğu belirlenmiştir. Buna göre, algılanan esenlik ölçeğinin çarpıklık değeri -0,572, basıklık değeri ise 1,924 olarak hesaplanmıştır ve bu değerler, ölçeğin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yaşam doyumu ölçeğinin çarpıklık değeri -0,455 ve basıklık değeri -0,446 olarak belirlenmiştir. Bu veriler de ölçeğin normal dağılım koşullarını sağladığını ortaya koymaktadır. Fark hipotezlerini test etmek amacıyla t-testi ve ANOVA uygulanarak cinsiyet, yaş, medeni durum ve katılım sıklığı gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur. Ayrıca, korelasyon analizinde algılanan esenlik ve alt boyutlarının yaşam doyumu ile ilişkileri incelenmiş; basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleriyle bu değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre varyansların homojen olduğu durumlarda ($p > 0.05$) Tukey testi, homojenliğin sağlanmadığı durumlarda ($p < 0.05$) ise Tamhane’s testi tercih edilmiştir. Post-hoc testler bağlamında, Tamhane’s testinin özellikle hücre boyutlarının eşit olmadığı veya varyans homojenliğinin ihlal edildiği durumlar için daha uygun olduğu bilinmektedir. Tamhane’s testi, yalnızca “student t” tabanına dayalı bir yöntem olmakla birlikte, elde edilen sonuçların güvenilirliğini artırmak amacıyla tutucu ve dikkatli karşılaştırmalar yapmaktadır. Bu özelliği sayesinde, homojenlik varsayımındaki sapmaların olumsuz etkilerini en aza indirdiği vurgulanmaktadır (Tamhane vd., 1996). Dolayısıyla, Post-hoc testler bağlamında Tamhane’s testi tercih edilmiştir.

4. Bulgular

4.1. Araştırma Grubuna Yönelik Elde Edilen Tanımlayıcı Bulgular

Katılımcıların demografik bilgilerinin yordanmasına yönelik frekans ve yüzde dağılımlarını belirlemek amacıyla betimsel istatistiklerden (frekans analizi) yararlanılmıştır. Veriler frekans (n) ve yüzde (%) dağılımları ile kullanılarak açıklanmıştır.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Yönelik Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	209	54,4	54,4
	Erkek	175	45,6	100,0
Yaş	20 yaş altı	57	14,8	14,8
	21-30 yaş arası	60	15,6	30,5
	31-40 yaş arası	73	19,0	49,5
	41-50 yaş arası	140	36,5	85,9
	51 yaş ve üzeri	54	14,1	100,0
Medeni Durum	Bekâr	149	38,8	38,8
	Evli	235	61,2	100,0
	İlk-Orta Okul	7	1,8	1,8
	Lise	91	23,7	25,5

<i>Eğitim Durumu</i>	Ön Lisans	32	8,3	33,9
	Lisans	185	48,2	82,0
	Lisansüstü	69	18,0	100,0
<i>Katılım Sıklığı</i>	Nadiren	308	80,2	80,2
	Sıklıkla	76	19,8	100,0

Tablo 1'e göre, katılımcıların %54,4'ü kadın, %45,6'sı erkektir. Yaş grupları incelendiğinde, 41-50 yaş arası katılımcılar %36,5 ile en yüksek orana sahiptir. Bunu %19,0 ile 31-40 yaş arası, %15,6 ile 21-30 yaş arası gruplar izlemektedir. 20 yaş altı katılımcılar %14,8, 51 yaş ve üzeri katılımcılar ise %14,1 oranındadır. Medeni durum dağılımına bakıldığında, katılımcıların %61,2'si evli, %38,8'i bekârdır. Eğitim durumu verilerine göre, %48,2'si lisans mezunu, %18,0'ı lisansüstü mezunu, %23,7'si lise mezunu, %8,3'ü ön lisans mezunu ve %1,8'i ilk veya ortaokul mezunudur. Katılım sıklığına ilişkin veriler, %80,2'sinin nadiren, %19,8'inin ise sıklıkla katılım sağladığını göstermektedir.

4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Elde Edilen Bulgular

Araştırma kapsamında oluşturulan fark hipotezlerinin test edilmesi amacıyla t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öncelikle cinsiyete ilişkin elde edilen fark testi sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Cinsiyete İlişkin Fark Testleri

	Cinsiyet	n	Ortalama/ Toplam Puan	s.s.	t	p
<i>Algılanan Esenlik</i>	Kadın	209	3,68	,35	-4,150	.000*
	Erkek	175	3,83	,33		
<i>Fiziksel Esenlik</i>	Kadın	209	3,92	,68	-,197	.055
	Erkek	175	4,05	,58		
<i>Spiritüel Esenlik</i>	Kadın	209	3,32	,64	,620	.533
	Erkek	175	3,28	,72		
<i>Psikolojik Esenlik</i>	Kadın	209	3,80	,55	-5,303	.000*
	Erkek	175	4,14	,70		
<i>Sosyal Esenlik</i>	Kadın	209	4,07	,64	-4,850	.000*
	Erkek	175	4,39	,64		
<i>Duygusal Esenlik</i>	Kadın	209	3,54	,60	-,321	.748
	Erkek	175	3,56	,59		
<i>Entelektüel Esenlik</i>	Kadın	209	4,46	,51	-2,430	.015*
	Erkek	175	3,58	,50		
<i>Yaşam Doyumu</i>	Kadın	209	17,07	4,53	3,440	.000*
	Erkek	175	18,77	5,12		

(*p<0,05)

Tablo 2'de yer alan t-testi sonuçlarına göre algılanan esenlik düzeyinde kadınların puan ortalaması (3,68), erkeklerin puan ortalamasından (3,83) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur ($t=-4,15, p<0,001$). Erkekler, algılanan esenlik düzeyinde kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Bu, erkeklerin kendi esenliklerini algılama biçiminde kadınlara göre daha olumlu bir bakış açısına sahip olabileceğini göstermektedir. Fiziksel esenlik açısından kadınların ortalama puanı (3,92) ile erkeklerin ortalama puanı (4,05) arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t=-0,197, p=0,055$). Fiziksel esenlik açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde, spiritüel esenlik düzeyinde de kadınların ortalama puanı (3,32) ile erkeklerin ortalama puanı (3,28) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=0,62, p=0,533$). Kadınlar ve erkeklerin spiritüel esenlik düzeyleri birbirine oldukça yakındır ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Psikolojik esenlik düzeyinde ise kadınların puan ortalaması (3,80), erkeklerin puan ortalamasından (4,14) anlamlı derecede düşük olarak hesaplanmıştır ($t=-5,303, p<0,001$). Bu durum, erkeklerin psikolojik iyi olma durumlarını kadınlara göre daha güçlü algıladığını gösterebilir. Sosyal esenlikte de kadınların puan ortalaması (4,07), erkeklerin puan ortalamasından (4,39) istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük bulunmuştur ($t=-4,850, p<0,001$). Erkeklerin

sosyal esenlik düzeyi, kadınların sosyal esenlik düzeyinden anlamlı derecede yüksektir. Bu, erkeklerin sosyal ilişkilerinde kendilerini daha rahat ve tatmin olmuş hissettiğini ya da sosyal destek algılarının daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Duygusal esenlik açısından kadınlar (3,54) ve erkekler (3,56) arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t=-0,321, p=0,748$). Entelektüel esenlik düzeyinde ise kadınların ortalama puanı (4,46), erkeklerin ortalamasından (3,58) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t=-2,43, p=0,015$). Bu, kadınların kendilerini zihinsel anlamda daha aktif ve üretken hissettiğini ifade edebilir.

Son olarak, yaşam doyumu açısından erkeklerin puan ortalaması (18,77), kadınların ortalamasından (17,07) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek hesaplanmıştır ($t=3,44, p<0,001$). Erkekler, yaşam doyumu açısından kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Bu durum, erkeklerin genel yaşamlarından daha fazla tatmin hissettiklerini gösterebilir. Bu sonuçlar, esenlik ve yaşam doyumu boyutlarında cinsiyetler arasında bazı alanlarda anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaş değişkenine ilişkin elde edilen fark testi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Yaş İlişkin Fark Testleri

	Yaş Düzeyi	n	$\bar{x}$	s.s.	F	p	Fark
<i>Algılanan Esenlik</i>	20 yaş altı	57	3,67	,36	1,198	.311	
	21-30 yaş arası	60	3,77	,43			
	31-40 yaş arası	73	3,75	,35			
	41-50 yaş arası	140	3,75	,34			
	51 yaş ve üzeri	54	3,82	,36			
<i>Fiziksel Esenlik</i>	20 yaş altı	57	3,63	,83	6,779	.000*	Tamhane's 1<3
	21-30 yaş arası	60	3,90	,74			
	31-40 yaş arası	73	4,02	,49			
	41-50 yaş arası	140	4,07	,59			
	51 yaş ve üzeri	54	4,18	,45			
<i>Spiritüel Esenlik</i>	20 yaş altı	57	3,57	,60	5,538	.000*	Tamhane's 2,3,4,5<1
	21-30 yaş arası	60	3,50	,70			
	31-40 yaş arası	73	3,11	,65			
	41-50 yaş arası	140	3,23	,67			
	51 yaş ve üzeri	54	3,22	,68			
<i>Psikolojik Esenlik</i>	20 yaş altı	57	3,92	,62	1,440	.220	
	21-30 yaş arası	60	3,83	,74			
	31-40 yaş arası	73	4,04	,68			
	41-50 yaş arası	140	3,92	,61			
	51 yaş ve üzeri	54	4,07	,59			
<i>Sosyal Esenlik</i>	20 yaş altı	57	3,95	,69	3,709	.006*	Tamhane's 1,2,4,5<3
	21-30 yaş arası	60	4,14	,73			
	31-40 yaş arası	73	4,33	,66			
	41-50 yaş arası	140	4,25	,61			
	51 yaş ve üzeri	54	4,34	,58			
<i>Duygusal Esenlik</i>	20 yaş altı	57	3,52	,64	2,142	.075	
	21-30 yaş arası	60	3,71	,64			
	31-40 yaş arası	73	3,63	,55			
	41-50 yaş arası	140	3,47	,58			
	51 yaş ve üzeri	54	3,53	,56			
<i>Entelektüel Esenlik</i>	20 yaş altı	57	3,46	,56	1,602	.173	
	21-30 yaş arası	60	3,57	,65			
	31-40 yaş arası	73	3,40	,47			
	41-50 yaş arası	140	3,55	,47			
	51 yaş ve üzeri	54	3,56	,41			
	20 yaş altı	57	16,08	5,19	3,557	.007*	Tamhane's

Yaşam Doyumu	21-30 yaş arası	60	17,10	4,78	1,2,4,5<3
	31-40 yaş arası	73	19,01	4,54	
	41-50 yaş arası	140	18,06	4,75	
	51 yaş ve üzeri	54	18,38	4,93	

(*p<0,05)

Tablo 3'e göre, yaş grupları arasında algılanan esenlik açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,198, p=0,311$). Bu sonuç, bireylerin algılanan esenlik düzeylerinin yaşa göre değişmediğini göstermektedir. Fiziksel esenlik açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F=6,709, p=0,000$). Post-hoc analizlerde 20 yaş altı bireylerin fiziksel esenlik düzeylerinin daha düşük olduğu ve özellikle 31-40 yaş arası bireylerin fiziksel esenlik düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, orta yaş grubunun sağlık algılarının daha olumlu olduğunu gösterebilir. Spiritüel esenlik açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($F=5,538, p=0,000$). Özellikle 20 yaş altı bireylerin spiritüel esenlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu fark, genç bireylerin manevi değerlere daha fazla önem verebileceği ya da daha fazla arayış içinde olabileceğini gösterebilir. Psikolojik esenlik düzeylerinde yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,140, p=0,220$). Bu, psikolojik esenlik algısının yaş faktörüne bağlı olarak önemli bir değişiklik göstermediğini düşündürmektedir. Sosyal esenlik düzeylerinde yaş grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($F=3,709, p=0,006$). Özellikle 31-40 yaş grubunun sosyal esenlik puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, bu yaş grubunun sosyal ilişkilerden daha fazla tatmin duyabileceğini ya da sosyal bağlarını daha iyi geliştirdiğini gösterebilir. Duygusal esenlik düzeyleri açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=2,142, p=0,075$). Bu, bireylerin duygusal esenlik algılarının yaşa göre önemli ölçüde değişmediğini göstermektedir. Entelektüel esenlik boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F=1,602, p=0,173$). Bu sonuç, entelektüel esenlik düzeyinin yaş faktöründen bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Yaşam doyumu açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F=3,557, p=0,007$). Özellikle 31-40 yaş grubu bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu fark, bu yaş grubunun hayatında daha istikrarlı bir dönemde olduğunu ya da hedeflerine ulaşmış olmanın etkisini yansıtır olabilir.

Medeni durum değişkenine ilişkin elde edilen fark testi sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Medeni Duruma İlişkin Fark Testleri

	Medeni Durum	n	Ortalama/Toplam Puan	s.s.	t	p
Algılanan Esenlik	Bekâr	149	3,73	,35	-,756	.450
	Evli	235	3,76	,35		
Fiziksel Esenlik	Bekâr	149	3,87	,75	-2,752	.006*
	Evli	235	4,05	,56		
Spiritüel Esenlik	Bekâr	149	3,44	,66	-3,148	.002*
	Evli	235	3,21	,68		
Psikolojik Esenlik	Bekâr	149	3,93	,64	-,567	.571
	Evli	235	3,97	,65		
Sosyal Esenlik	Bekâr	149	4,12	,67	-2,196	.029*
	Evli	235	4,27	,64		
Duygusal Esenlik	Bekâr	149	3,58	,64	,615	.539
	Evli	235	3,54	,56		
Entelektüel Esenlik	Bekâr	149	3,48	,54	-1,027	.305
	Evli	235	3,53	,49		
Yaşam Doyumu	Bekâr	149	17,12	5,07	-2,312	.021*
	Evli	235	18,30	4,70		

(*p<0,05)

Tablo 4'e göre, medeni durumun yaşam doyumu üzerinde bazı değişkenler üzerinde anlamlı farklılık yarattığı gözlemlenmiştir. Algılanan Esenlik açısından, bekâr ve evli bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamış ($t=-0,756, p=0,450$), her iki grubun ortalamaları birbirine oldukça yakın bulunmuştur. Bu durum, algılanan esenlik

düzeyinde medeni durumun belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Fiziksel Esenlik düzeyinde, evli bireyler (4,05) bekâr bireylere göre (3,87) anlamlı şekilde daha yüksek bir ortalamaya sahiptir ($t=-2,752, p=0,006$). Bu sonuç, evli bireylerin fiziksel esenlik açısından daha olumlu bir algıya sahip olabileceğini işaret etmektedir. Spiritüel Esenlik açısından, bekâr bireylerin ortalama puanı (3,44), evli bireylerin puanından (3,21) anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t=-3,148, p=0,002$). Bu durum, bekâr bireylerin spiritüel esenlik düzeylerini daha yüksek algıladıklarını gösterebilir. Psikolojik Esenlik boyutunda, medeni durumun anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir ($t=-0,567, p=0,571$). Bekâr ve evli bireylerin ortalamaları birbirine oldukça yakındır. Sosyal Esenlik açısından, evli bireyler (4,27), bekâr bireylerden (4,12) anlamlı derecede daha yüksek bir ortalamaya sahiptir ($t=-2,196, p=0,029$). Bu, evli bireylerin sosyal ilişkilerden daha fazla tatmin duyduklarını veya sosyal destek algılarının daha güçlü olduğunu gösterebilir. Duygusal Esenlik boyutunda ise medeni durumun etkisi anlamlı bulunmamıştır ($t=0,615, p=0,539$). Bu sonuç, duygusal esenlik düzeyinin medeni durumdan bağımsız olabileceğini işaret etmektedir. Entelektüel Esenlik açısından, bekâr ve evli bireyler arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($t=-1,027, p=0,305$). Her iki grup da entelektüel esenlik düzeylerini benzer şekilde algılamaktadır. Yaşam Doyumu açısından ise evli bireylerin ortalama puanı (18,30), bekâr bireylerin puanından (17,12) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t=-2,312, p=0,021$). Bu, evli bireylerin yaşamlarından daha fazla tatmin duyduklarını göstermektedir.

Eğitim düzeyi değişkenine ilişkin elde edilen fark testi sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5. Eğitim Düzeyine İlişkin Fark Testleri

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s.s.	F	p	Fark
<i>Algılanan Esenlik</i>	İlk-Orta Okul	7	4,03	,36	1,865	.116	
	Lise	91	3,74	,38			
	Ön Lisans	32	3,84	,46			
	Lisans	185	3,73	,31			
	Lisansüstü	69	3,77	,35			
<i>Fiziksel Esenlik</i>	İlk-Orta Okul	7	4,26	,38	7,739	.000*	Tamhane's 2<4,5
	Lise	91	3,68	,78			
	Ön Lisans	32	4,09	,80			
	Lisans	185	4,04	,50			
	Lisansüstü	69	4,16	,61			
<i>Spiritüel Esenlik</i>	İlk-Orta Okul	7	3,11	1,01	4,923	.000*	Tamhane's 1>4
	Lise	91	3,53	,64			
	Ön Lisans	32	3,47	,76			
	Lisans	185	3,19	,65			
	Lisansüstü	69	3,24	,64			
<i>Psikolojik Esenlik</i>	İlk-Orta Okul	7	4,78	,38	3,024	.018*	Tamhane's 1>4,5
	Lise	91	3,97	,64			
	Ön Lisans	32	3,92	,78			
	Lisans	185	3,98	,63			
	Lisansüstü	69	3,91	,62			
<i>Sosyal Esenlik</i>	İlk-Orta Okul	7	4,88	,29	2,653	.033*	Tamhane's 2,5>4,3,1
	Lise	91	4,09	,73			
	Ön Lisans	32	4,22	,59			
	Lisans	185	4,23	,65			
	Lisansüstü	69	4,25	,60			
<i>Duygusal Esenlik</i>	İlk-Orta Okul	7	3,71	,71	1,062	.375	
	Lise	91	3,57	,69			
	Ön Lisans	32	3,73	,79			
	Lisans	185	3,52	,51			
	Lisansüstü	69	3,52	,55			
	İlk-Orta Okul	7	3,47	,20	,811	.518	
	Lise	91	3,57	,58			

<i>Entelektüel Esenlik</i>	Ön Lisans	32	3,58	,64	3,169	.014*	Tamhane's 2<5
	Lisans	185	3,47	,46			
	Lisansüstü	69	3,54	,49			
<i>Yaşam Doyumu</i>	İlk-Orta Okul	7	21,14	5,04	3,169	.014*	Tamhane's 2<5
	Lise	91	16,58	5,25			
	Ön Lisans	32	18,12	5,05			
	Lisans	185	17,91	4,81			
	Lisansüstü	69	18,85	4,05			

(*p<0,05)

Tablo 5'e göre, eğitim düzeyleri arasında algılanan esenlik açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,865, p=0,116$). Bu durum, bireylerin algılanan esenlik düzeylerinin eğitim düzeyine göre önemli bir değişiklik göstermediğini ifade etmektedir. Eğitim düzeyi fiziksel esenlik üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir ($F=7,739, p=0,000$). Özellikle lise düzeyindeki bireylerin fiziksel esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu; lisans ve lisansüstü düzeydeki bireylerin ise daha yüksek fiziksel esenlik algısına sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, yüksek eğitim düzeyindeki bireylerin fiziksel sağlıklarına daha fazla önem verebileceğini veya bu konuda daha bilinçli davranabileceğini düşündürmektedir. Spiritüel esenlik açısından eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F=4,923, p=0,000$). İlk-ortaokul mezunlarının spiritüel esenlik düzeyleri en yüksek bulunurken, lisans düzeyinde bu puanın daha düşük olduğu görülmüştür. Bu fark, daha az eğitim almış bireylerin manevi değerlere daha fazla önem verebileceğini veya farklı bir perspektiften değerlendirebileceğini düşündürmektedir. Psikolojik esenlik açısından eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($F=3,024, p=0,018$). İlk-ortaokul mezunlarının psikolojik esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu, lisans ve lisansüstü düzeyde bu puanların nispeten daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyleri sosyal esenlik üzerinde de anlamlı bir fark göstermektedir ($F=2,653, p=0,033$). Ön lisans ve lisansüstü mezunlarının sosyal esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sosyal çevrelerinden daha fazla destek aldıklarını veya daha güçlü sosyal bağlara sahip olduklarını gösterebilir. Duygusal esenlik açısından eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,062, p=0,375$). Bu, bireylerin duygusal durumlarının eğitim düzeylerinden bağımsız olduğunu düşündürmektedir. Entelektüel esenlik açısından da eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0,811, p=0,518$). Bu, bireylerin zihinsel faaliyetlere olan ilgilerinin eğitim düzeyine bağlı olarak büyük farklılık göstermediğini ifade edebilir. Eğitim düzeyi yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır ($F=3,169, p=0,014$). Özellikle lise düzeyindeki bireylerin yaşam doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu; lisansüstü mezunların ise daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür.

Katılım sıklığı değişkenine ilişkin elde edilen fark testi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Katılım Sıklığına İlişkin Fark Testleri

	Katılım Sıklığı	n	Ortalama/Toplam Puan	s.s.	t	p
<i>Algılanan Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,72	,37	-3,378	.000*
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	3,87	,23		
<i>Fiziksel Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,95	,69	-2,005	.046*
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	4,12	,39		
<i>Spiritüel Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,40	,66	6,232	.000*
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	2,88	,57		
<i>Psikolojik Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,80	,57	-10,502	.000*
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	4,57	,57		
<i>Sosyal Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	4,09	,63	-8,081	.000*
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	4,72	,49		
<i>Duygusal Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,57	,62	,922	.357
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	3,50	,46		
<i>Entelektüel Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,53	,53	1,050	.294

	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	3,46	,39		
Yaşam Doyumu	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	16,78	4,62	-9,491	.000*
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	22,13	3,28		

(*p<0,05)

Tablo 6'ya göre, algılanan esenlik açısından, sık katılımda bulunan bireylerin puan ortalaması (3,87), nadiren katılan bireylerden (3,72) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t=-3,378, p=0,000$). Benzer şekilde, fiziksel esenlik düzeyinde sık katılan bireyler (4,12), nadiren katılan bireylerden (3,95) daha yüksek puan almıştır ($t=-2,005, p=0,046$). Spiritüel esenlik boyutunda, sık katılan bireyler (2,88), nadiren katılan bireylerden (3,40) anlamlı derecede daha düşük puan almıştır ($t=6,232, p=0,000$). Psikolojik esenlik açısından, sık katılan bireylerin puan ortalaması (4,57), nadiren katılan bireylerden (3,86) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t=-10,502, p=0,000$). Sosyal esenlik boyutunda da sık katılımda bulunan bireyler (4,54), nadiren katılan bireylerden (4,05) anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır ($t=-8,081, p=0,000$). Duygusal esenlik ve entelektüel esenlik açısından katılım sıklığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak yaşam doyumu boyutunda, sık katılan bireylerin ortalama puanı (22,13), nadiren katılan bireylerden (19,16) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t=-9,491, p=0,000$). Sonuç olarak, sık termal turizm aktivitelerine katılımın algılanan, fiziksel, psikolojik ve sosyal esenlik ile yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yarattığı, ancak duygusal ve entelektüel esenlik üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir.

4.3. Algılanan Esenlik Düzeyi ile Yaşam Doyumuna İlişkin Elde Edilen Bulgular

Algılanan esenlik ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Yaşam Doyumu		
Algılanan Esenlik	r	,227
	p	.000**
Fiziksel Esenlik	r	,322
	p	.000**
Spiritüel Esenlik	r	-,312
	p	.000**
Psikolojik Esenlik	r	,387
	p	.000**
Sosyal Esenlik	r	,424
	p	.000**
Duygusal Esenlik	r	-,029
	p	.566
Entelektüel Esenlik	r	-,047
	p	.363

p<0.01** p<0.05*

Tablo 7'ye göre, algılanan esenlik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.227, p<0.01$). Bu sonuç, algılanan esenliğin artmasının yaşam doyumunu hafif düzeyde olumlu etkileyebileceğini göstermektedir. Fiziksel esenlik boyutuna bakıldığında, yaşam doyumu ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0.322, p<0.01$). Bu durum, fiziksel esenliğin yaşam doyumu üzerinde daha belirgin bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Spiritüel esenlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ise negatif yönlü ve orta düzeydedir ($r=-0.312, p<0.01$). Bu sonuç, spiritüel esenliğin azalmasının yaşam doyumunu artırabileceğini veya tersine, artmasının yaşam doyumunu azaltabileceğini işaret etmektedir. Psikolojik esenlik boyutu incelendiğinde, yaşam doyumu ile pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.387, p<0.01$). Bu bulgu, bireylerin psikolojik esenliklerinin yaşam doyumlarına anlamlı bir katkı sağladığını ifade etmektedir. Sosyal esenlik boyutuna ilişkin sonuçlar, yaşam doyumu ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ($r=0.424, p<0.01$). Bu, sosyal ilişkilerin ve sosyal destek sistemlerinin yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Duygusal esenlik ($r=-0.029, p>0.05$) ve entelektüel esenlik ($r=-0.047, p>0.05$)

boyutları ise yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bu bulgular, bu iki boyutun yaşam doyumunu doğrudan etkileyen faktörler arasında yer almadığını göstermektedir.

Termal turizme katılanların algılanan esenlik düzeylerinin yaşam doyum düzeyleri üzerindeki etkisini ölçebilmek için de basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Algılanan esenliğin yaşam doyumuna üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen sonuçlar Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	β	S.H.	t	p	R	R ²
Sabit	6.171	2,572	2,400	.017	,227	,052
Algılanan Esenlik	3,107	,681	4,560	.000*		
F:20,794 p<0,01*						
Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu						

Tablo 8’e göre, algılanan esenlik, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir ($p<.001$). Algılanan esenlik düzeyindeki bir birimlik artış, yaşam doyumunu üzerinde yaklaşık 3,1 birimlik bir artışla ilişkilidir, bu da yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ancak modelin açıklayıcılık gücü düşük ($R^2=0.052$), yani algılanan esenlik, yaşam doyumunu üzerindeki varyansın yalnızca %5,2’sini açıklamaktadır. Bu durum, yaşam doyumunu etkileyen başka önemli faktörlerin de mevcut olduğunu işaret eder. Bununla birlikte, model genel olarak anlamlıdır ve güvenilir sonuçlar sunmaktadır. Bu bulgular, algılanan esenliğin yaşam doyumunu artırmada etkili bir faktör olduğunu, ancak daha kapsamlı bir anlayış için diğer potansiyel belirleyicilerin de incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Ayrıca algılanan esenlik ile anlamlı ilişkiye sahip alt boyutların (fiziksel esenlik, spiritüel esenlik, psikolojik esenlik ve sosyal esenlik) yaşam doyumunu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla da çoklu doğrusal regresyon modeli oluşturulmuştur. Elde edilen sonuçlar Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli Sonuçları

Bağımsız Değişken	β	t	p	R ²	Tolerance	VIF
Sabit	6,199	3,029	.003			
Fiziksel Esenlik	1,410	4,073	.000		,864	1,157
Spiritüel Esenlik	-1,921	-6,234	.000		,983	1,018
Psikolojik Esenlik	1,407	3,602	.000		,669	1,494
Sosyal Esenlik	1,613	4,098	.000	,309	,638	1,567
F: 42,454p<.001						
Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu						

Tablo 9’da yaşam doyumunu açıklamak için sosyal, spiritüel, fiziksel ve psikolojik esenlik türlerinin etkisi değerlendirilmiştir. Modelin $R^2=0.309$ değeri, bağımsız değişkenlerin birlikte yaşam doyumundaki varyansın %30,9’unu açıkladığını göstermektedir. Model genel olarak anlamlıdır ($F=42.454, p<.001$). Öte yandan modelde en yüksek VIF değerinin 1,567 ve en düşük Tolerance değerinin ise, 638 olduğu görülmektedir. VIF değerinin en üst sınır olarak kabul edilen 4’ten düşük olduğu ve tolerans değerinin en alt sınır olan 0,10’dan olduğu sonucuna varılmıştır (Hair vd., 2010). Bu noktada Tolerance ve VIF değerleri bakımından, modelde bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi oluşmamıştır. Analiz sonucunda, fiziksel esenlik ($B=1.410, p<.001$), psikolojik esenlik ($B=1.407, p<.001$) ve sosyal esenlik ($B=1.613, p<.001$) yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve pozitif etkiye sahiptir. Ancak spiritüel esenlik ($B=-1.921, p<.001$) yaşam doyumunu negatif etkilemektedir. Bu sonuçlar, sosyal, fiziksel ve psikolojik esenlik algılarının yaşam doyumunu artırıcı bir etkisi olduğunu, ancak spiritüel esenliğin yaşam doyumunu azalttığını göstermektedir. Bu bulgular, yaşam doyumunu etkileyen çeşitli esenlik türlerinin önemini vurgularken, her bir esenlik boyutunun farklı etkiler gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

4.4. Hipotez Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, algılanan esenlik, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir ($p<.001$). Algılanan esenlik düzeyindeki bir birimlik artış, yaşam doyumunu üzerinde

yaklaşık 3,1 birimlik bir artışla ilişkilidir ve bu da yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, algılanan esenlik düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu öne süren H₁ hipotezi (*H₁: Bireylerin algılanan esenlik düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır*) kabul edilmiştir. Ayrıca yaşam doyumunu açıklamak için sosyal, spiritüel, fiziksel ve psikolojik esenlik türlerinin de etkisi değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, fiziksel esenlik (B=1.410, p<.001), psikolojik esenlik (B=1.407, p<.001) ve sosyal esenlik (B=1.613, p<.001) yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif etkiye sahiptir. Ancak spiritüel esenlik (B=-1.921, p<.001) yaşam doyumunu negatif etkilemektedir. Bu sonuçlar, sosyal, fiziksel ve psikolojik esenlik algılarının yaşam doyumunu artırıcı bir etkisi olduğunu, ancak spiritüel esenliğin yaşam doyumunu azalttığını göstermektedir. Dolayısıyla, algılanan esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu öne süren H₂ hipotezi (*H₂: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır*) kısmen desteklenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bireylerin algılanan esenlik düzeyleri, cinsiyet ve aktiviteye katılım sıklığı değişkenine göre farklılık gösterirken, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla, bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaştığını öne süren H₃ hipotezi (*H₃: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir*) kısmen desteklenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, cinsiyet, aktiviteye katılım sıklığı, yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaştığını öne süren H₄ hipotezi (*H₄: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir*) kabul edilmiştir.

5. Sonuç ve Tartışma

Rekreasyon faaliyetlerinin insanlar üzerindeki olumlu etkilerine yönelik yapılan araştırma sayısı oldukça fazladır. Yapılan araştırmalar sonucunda varılan genel kanı, rekreasyondan elde edilen fayda ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin varlığıdır. Bu görüşü destekleyen birçok çalışmada (Ağyar, 2014; Brown ve Frankel, 1993; Chick vd., 2016; Huang ve Carleton, 2003; Kinney ve Coyle, 1992; Kovacs, 2007; Özmaden, 2019; Ragheb ve Griffith, 1982; Wang vd., 2008) araştırmaya katılanların yaşam doyumları ile serbest zaman doyumları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Algılanan esenlik ve iyi oluş halleri özelinde yapılan bazı çalışmalar (Marks, 1996; Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik, 2018; Ponde ve Santana, 2000; Gürsoy, 2021) incelendiğinde, rekreatif aktivitelere katılan bireylerin algılanan esenlik düzeyinin; cinsiyet, yaş, katılım sıklığı, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam doyumu kavramı özelinde yapılan çalışmalar (Küçük Kılıç vd., 2016; Yıldız, 2020; Sevil, 2015; Kiye, 2023) incelendiğinde, rekreatif aktivitelere katılan bireylerin yaşam doyumu düzeyinin; cinsiyet, yaş, medeni durum, katılım sıklığı ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Literatür incelemesi sonucunda elde edilen bilgiler ışığında, algılanan esenlik, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile termal turizm aktivitelerine katılımın bir arada kullanıldığı çalışmalara rastlanmadığından dolayı termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin incelendiği yeni çalışmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla bu çalışmada, algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyinin termal turizm aktiviteleriyle ilişkisi ve etkileri ile ilgili literatürde önemli bir boşluğu doldurabileceği ifade edilebilir. Araştırmanın teorik ve pratik katkıları ise ayrıca ele alınmıştır.

5.1. Teorik Katkılar

Teorik katkılar incelendiğinde; öncelikle algılanan esenlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgulara göre; “algılanan esenlik ile yaşam doyumu” arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, algılanan esenliğin artmasının yaşam doyumunu hafif düzeyde olumlu etkileyebileceğini göstermektedir.

Algılanan esenliğin alt boyutlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik elde edilen bulgulara ise; “fiziksel, psikolojik ve sosyal esenlik” boyutlarının yaşam doyumu ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. “Spiritüel esenlik” ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ise negatif yönlü ve orta düzeydedir. Bu sonuç, spiritüel esenliğin azalmasının yaşam doyumunu artırabileceğini

veya tersine, artmasının yaşam doyumunu azaltabileceğini işaret etmektedir. “Duygusal ve entelektüel esenlik” ile yaşam doymu arasında ilişkinin olmadığından regresyon analizine tabi tutulmamıştır. Genel bir ifade ile sonuçlar, belirli esenlik boyutlarının yaşam doymu ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin yönü ile şiddetinin değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, literatürde yer alan (Footit ve Anderson, 2012) algılanan esenlik ve yaşam doymu düzeyi arasındaki olumlu ilişkinin tespit edildiği çalışmalarla desteklenmektedir.

Algılanan esenlik düzeyinin “cinsiyet” değişkenine göre incelendiği analiz sonuçlarına göre; kadınların “psikolojik ve sosyal esenlik” düzeyi puan ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Erkeklerin psikolojik ve sosyal esenlik düzeyi, kadınlardan anlamlı derecede yüksektir. “Duygusal esenlik” açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. “Entelektüel esenlik” düzeyinde ise kadınların ortalama puanı, erkeklerin ortalama puanından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Genel ortalama alındığında ise; erkekler, “algılanan esenlik” düzeyinde kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Bu durum, erkeklerin kendi esenliklerini algılama biçiminde kadınlara göre daha olumlu bir bakış açısına sahip olabileceğini göstermektedir. Literatürde bu konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik (2018), Aşçı (2002), Duran (2023), Kafkas ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarına göre, erkeklerin kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek algılanan esenlik düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yaşam doymu açısından “cinsiyet” değişkeninin ele alındığı analiz sonucuna göre; erkeklerin, yaşam doymu açısından kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, yaşam doymu düzeyinin cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, literatürdeki diğer çalışmalar (Avşaroğlu vd., 2021; Yukay vd., 2020) ile desteklenmektedir.

Algılanan esenlik düzeyinin “yaş” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; fiziksel, spiritüel ve sosyal esenlik boyutlarında yaş grupları arasında belirgin farklılıklar olduğu; ancak algılanan esenlik durumunun, psikolojik, duygusal ve entelektüel esenlik düzeylerinin yaş faktöründen anlamlı şekilde etkilenmediği görülmektedir. Bu bulgular, bireylerin yaşam evrelerinin esenlik algıları üzerinde farklı etkiler yarattığını ve her yaş grubunun farklı destek ihtiyaçları olabileceğini göstermektedir. Literatür incelemesi sonucunda, “yaş” değişkeninin farklı çalışma grupları ile Özen ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada esenlik algısının ve yaşam doymu düzeyinin cinsiyet ve yaş durumlarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik (2018), araştırma sonucuna göre, her yaş grubunun yaşam doymu düzeyi üzerinde etkili olan farklı faktörlerin olduğu görülmektedir. Araştırmalarının sonucuna göre her yaş grubunun yaşam doymu düzeyinin; bireylerin sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri, beslenmelerine gereken özeni göstermeleri stres yönetimi, düzenli fiziksel aktivitede bulunmaları, sosyal ilişkileri canlı tutmaları gibi birçok sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gerçekleştirilmeleri gibi faktörlerden etkilendiği sonucuna varılmıştır. Yaşam doymu düzeyinin “yaş” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; yaşam doymu açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Literatürde bu konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Kurar ve Baltacı (2014), Seçgin (2023), Dirlik (2016) tarafından yapılan çalışmalarda yaş ile yaşam doymu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, alan yazındaki diğer çalışmalar ile desteklenmektedir.

Algılanan esenlik düzeyinin “medeni durum” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; “algılanan esenlik” açısından, bekâr ve evli bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamış, her iki grubun ortalamaları birbirine oldukça yakın bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Memnun (2006), tarafından yapılan araştırma sonucunda evli olan öğretmenlerin duygusal esenlik boyutu anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna karşılık literatürdeki bazı araştırmalar (Akın vd., 2013; Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015) medeni durum değişkeninin esenlik düzeyi üzerinde tek başına etkili olmadığını; esenlik düzeyinin bireylerin yaşam koşulları, ekonomik seviyeleri, evliliklerinde mutlu olma durumları, sosyal destek sistemleri ve yaşam biçimlerinden etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Yaşam doymu düzeyinin “medeni durum” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; medeni durumun yaşam doymu üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı gözlemlenmiştir. Yaşam doymu açısından, evli bireylerin bekâr bireylere göre yaşamlarından daha fazla tatmin duyduklarını göstermektedir. Alan yazında mevcut çalışmalar incelendiğinde; Yenihan ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışma ile paralellik göstermektedir.

Algılanan esenlik düzeyinin “eğitim durumu” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; eğitim düzeyleri arasında algılanan esenlik açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, bireylerin algılanan esenlik düzeylerinin eğitim düzeyine göre önemli bir değişiklik göstermediğini ifade etmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Cummins (2000), İnfal (2016), Yalçınkaya ve arkadaşlarının (2007) çalışmalarında, esenlik düzeyinin eğitim durumu değişkeninden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilendiği belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, literatürde yer alan ilgili çalışmalardan farklı sonuçları ortaya koymaktadır. Yaşam doyumu düzeyinin “eğitim durumu” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; eğitim düzeyinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle lise düzeyindeki bireylerin yaşam doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu; lisansüstü mezunların ise daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. . Bu bulgular, yüksek eğitim düzeyinin bireylerde akademik başarı elde etme algısı sebebiyle yaşam doyumunda olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bulgular; Tabuk (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışma ile paralellik göstermektedir.

Algılanan esenlik düzeyinin katılımcıların termal turizm aktivitelerine “katılım sıklığı” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonuçlarına göre, termal turizm aktivitelerine katılım sıklığının esenlik üzerindeki etkileri bazı alanlarda anlamlı farklar göstermiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Gürsoy (2021), Kaya (2022), Bell ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda, algılanan esenlik düzeyinin katılım sıklığı değişkeninden etkilendiği öne sürülmüştür. Bulgular, alan yazındaki çalışmalar ile desteklenmektedir. Yaşam doyumu düzeyinin katılımcıların termal turizm aktivitelerine “katılım sıklığı” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucu; termal turizm aktivitelerine sık katılımın yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bulgular, alan yazındaki diğer çalışmalar (Sevinç ve Özel, 2018; İskender, 2019) ile desteklenmektedir.

5.2. Pratik Katkıları

Araştırmada elde edilen sonuçlar, özellikle termal turizm destinasyonlarındaki ilgili kamu kurum ve kuruluşları, özel sektör temsilcileri, işletme sahipleri ve termal turizm ile ilgisi bulunan tüm paydaşlar için pratikte kullanılabilecek birtakım önerileri kapsamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri ile turizm, doğayla ve doğal kaynaklarla yakından ilişkili olduğundan doğal kaynakların ve turizmin sürdürülebilirliği açısından potansiyel kaynakların belirlenmesi, geliştirilmesi ve daha çok insanın yararlanabilmesi için gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre; termal turizm faaliyetlerine katılan bireylerin sağladıkları faydaların algılanan esenlik ve yaşam doyum düzeyleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle termal turizm hizmetleri sunulurken turistlerin karşılaşılabilecekleri olumsuz koşullar için önlemler alınmalı ve olumsuzluklar en düşük düzeye indirilmelidir. Turistlerin tercih ettikleri bölgeleri tercih etmesinde o bölgede bulunan termal su kaynaklarının tercihlerini ne doğrultuda etkilediğini belirlemek üzerine çalışmalar da yapılabilir. Ayrıca sağlık sektöründeki uzmanlar termal su kaynakları ile yapılabilen tedavi ve kürlemlere yönelik bütünsel bir sağlık anlayışını benimsemeli ve şifalı suların tedavi edici özelliklerinden yararlanmaları için hastalarını teşvik ederek termal turizm pazarının büyümesine katkı sağlamalıdır. Aynı şekilde termal turizm tesisleri tıp doktorları ve konusunda uzman terapistler ile çalışmalı ve sunulan sağlık hizmetlerinin profesyonel ve tıp bilimi çerçevesinde titizlikle gerçekleştirilmesi sağlanmalıdır. Ayrıca araştırma bulgularına göre, bireylerin termal turizme nadiren katılım gösteren bireylerin oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada, termal turizmde sunulan tedavi hizmetlerinin devlet tarafından sağlık sigortası kapsamında karşılanması için şartların genişletilmesi ve yaygınlaştırılması ile termal turizm hizmetlerine erişilebilirliğin artırılması sektöre fayda sağlayacaktır.

Araştırma sonuçları, termal turizm etkinliklerine katılımın algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Yaşam kalitesini arttırmak için politika geliştirici sosyal çalışmacılar, bireylerin boş zaman süresinin artması için çalışmalı, aynı zamanda kaliteli aktiviteler ile bireylerin yaşam doyum düzeylerinin artmasına olanak sağlayıcı politikalar da geliştirmelidir.

5.3. Araştırmacılar İçin Öneriler

Araştırmanın sınırlılıkları ve elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında, gelecekte araştırma yapacak olanlara yönelik bazı öneriler ortaya konulmuştur. Bu önerilerin dikkate alınarak araştırmaların yapılması, literatüre

önemli katkılar sağlayabilecektir. Bu çalışma termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin yaşam doyumu ile esenlik algısı ve demografik özelliklere göre değişkenlerin alt boyutları üzerine odaklanmıştır. Gelecekteki çalışmalarda, termal turizm aktivitelerine katılan bireyler ile katılmayan bireylerin yaşam doyumu ve esenlik algıları karşılaştırılabilir. Özellikle termal turizm aktivitelerine katılım sıklığı ile yaşam doyumu ve esenlik algısı alt boyutları arasındaki ilişki ve etki düzeyleri test edilebilir. Araştırmanın bulgularına göre, spiritüel esenlik ve entelektüel esenlik boyutu ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre spiritüel esenlik ve entelektüel esenlik boyutlarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri ve sebepleri üzerine detaylı bir araştırma yapılabilir. Araştırma, Ankara ilinde ikamet eden ve Ankara'nın termal turizm destinasyonlarındaki etkinliklere katılan bireyler ile sınırlandırılmıştır. Yapılması muhtemel farklı araştırmalar, başka illerdeki veya ülke genelindeki yerli ve yabancı turistler üzerinde gerçekleştirilebilir.

Kaynaklar

- Adams, T. (1995). *The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness*. (PhD Thesis). The University of Texas at Austin, USA.
- 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.
- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived free demand leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of turkish women. *Social Indicators Research*, 116 (1), 1-15.
- Akın, A., Gülşen, M., Aşut, S. & Akça, M. (2013). Yakın ilişkilerde şiddet sorumluluğu ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 176-182.
- Akyıldız, M. (2013). *Ciddi ve Kayıtsız Katılımcıların Kişilik Özellikleri İle Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki*, (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ankara İl Kültür Turizm Müdürlüğü (2023). *Termal Turizm*. İnternet: <https://ankara.ktb.gov.tr/TR-261949/termal-turizm.html> adresinden 22.01.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H. & Rosato, F. D. (1991). *Concepts and Applications Wellness*. United States of America: MosbyYearBook.
- Aşçı, F. H. (2002). An investigation of age and gender differences in physical selfconcept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 37 (146), 365-371.
- Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S. & Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (1), 183-198.
- Aydın, İ. (1990). *Açıklamalı Turizm Terimleri Sözlüğü*. Aydın: Coşkun Matbaası.
- Baştürk, S. & Taştepe, M. (2013). *Evren ve Örneklem*, S. Baştürk (Ed.), Bilimsel Araştırma Yöntemleri (129- 159). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U. & Simpson, M. (2007). Outdoor recreation and nature tourism: a European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 1 (2), 1-46.
- Bezner, J. R. & Hunter, D. L. (2001). Wellness perception in persons with traumatic brain injury and its relation to functional independence. *Arch. Phys. Med. Rehabil.*, 82 (6), 787-792.
- Borovič, S. & Marković, I. (2015). Utilization and tourism valorisation of geothermal waters in Croatia. *Renewable And Sustainable Energy*, 44, 52-63.
- Brown, B. A. & Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.

- Chick, G., Yi-Chung, H., Chih-Kuei, Y., Chi-Ming, H., SoYoung, B. & Iarmolenko, S. (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38 (5), 402-423.
- Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: a review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1250-1262.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Laresen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotion and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev. Psychol.*, 54, 403-25.
- Dierksen, F. W. (2005). *Wellness Of Kansas Principals: Self Perception*. (PhD Thesis). Wichita State University, Kansas, USA.
- Dirlik, R. (2016). *Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Dunn, H. L. (1961). *High Level Wellness*. United States: Arlington, VA: Beatty Press
- Duran, K. (2023). *İlkokul Öğretmenlerinde Esenlik Algısı ve Öğretmenlik Mesleğine Bağlılık Arasındaki İlişki*. (Tezsiz Yüksek Lisans Projesi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Emekli, G. (2005). *Termal Turizmi Değerlendirme Paneli*, İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, İzmir, 2005.
- Emir, O., Soybalı, H. H. & Baytok, A. (2008). *Afyonkarahisar'da Termal Turizm Potansiyeli ve Geleceğine İlişkin Beklentiler*. Termal ve Maden Suları Konferansında sunulan bildiri (24-25 Nisan, Afyon, ss. 396-407), Ankara: Sözkese Matbaacılık.
- Erfurt-Cooper, P. & Cooper, M. (2009). *Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs*. UK: Channel View Publications.
- Footitt, J. & Anderson, D. (2012). Associations between perception of wellness and health-related quality of life, comorbidities, modifiable lifestyle factors and demographics in older Australians. *Australas J Ageing*, 31, 22-27.
- Gilbert, D. & Abdullah, J. (2004). Holiday taking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research*, 31 (1), 103-121.
- Göçmen Güvercin, Z. (2008). *Turizm Çeşitlendirmesi Kapsamında İzmir'de Termal Turizmin Tedavi Amaçlı Kullanımı ve Ekonomik Değeri*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gönenç, Z. (2007). *Termal Sağlık Turizmi ve İzmir Açısından Değerlendirilmesi*. V. Turizm Sempozyumu, Expo 2015 İçin Bir Işık; Sağlık Turizmi, Dokuz Eylül Üniversitesi BİMER, 25-26 Ekim 2007, İzmir.
- Gül, M., Gül, K., Yılmaz, Y. & Yılmaz, Ö. (2018). *Termal Turizme Yönelik Makalelerin İçerik Analizi Yöntemiyle İncelenmesi*. 19. Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı. İzmir: Egeus Matbaacılık., 17-21 Ekim 2018, Afyonkarahisar.
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülyüksel Akdağ, F. & Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 646-662.

- Gümüş, H., Alay Özgül, S. & Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Sportmetre*, 15 (1), 31-38.
- Gürsoy, Ö. (2021). *Boş Zaman Aktivitelerine Katılım İle Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Harper, L. M., Mele, L., Landon, M. B., Carpenter, M. W., Ramin, S. M., Reddy, U. M. & Human Development (NICHD) Maternal-Fetal Medicine Units (MFMU) Network (2016). Carpenter-Coustan compared with National Diabetes Data Group criteria for diagnosing gestational diabetes. *Obstetrics & Gynecology*, 127 (5), 893-898.
- Hattie, J. A., Myers, J. E. & Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling and Development*, 82 (3), 354-364.
- Huang, C. Y. & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 2, 129-132.
- Iso-Aholo, S. E. & Weissinger, E. (1984). Leisure and well-being. is there a connection?. *Parks & Recreation*, 19 (6), 40-44.
- İnfal, S. (2016). *Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği: Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İskender, A. (2019). Boş zaman ve rekreasyon ile turizm arasındaki ilişki üzerine akademik bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 50-59.
- Judge, T. A., Locke, E., Durham, J. & Kluger, A. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: the role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83 (1), 17-34.
- Kafkas, M. E., Kafkas, Ş. A. & Acet, M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32 (2), 47-56.
- Kaya, A. (2022). Futbolcuların boş zaman yönetimleri ile esenlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 1-12.
- Kayın, Ö. (2002). *Türkiye Turizmini Araştırma Enstitüsü*. 3.Ulusal Türkiye Turizmi Sempozyumu, 7-8 Kasım 2002, İzmir.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi, otomotiv sektöründe bir uygulama. *Kocaeli Üniversitesi İİBF Dergisi*, 4 (2), 77-96.
- Kinney, W. B. & Coyle, C. P. (1992). Predicting life satisfaction among adults with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 73, 863-869.
- Kiye, S. (2023). Aile yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (38), 406-421.
- Koçyiğit, M. & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, Special Issue 2, 211-223.
- Korkut, Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. & Doğan, T. (2018). Yaş, cinsiyet ve yaşam doyumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinde iyilik hali. *Journal of History Culture and Art Research*, 7 (1), 379-397.
- Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relation Ships Between Personality, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction*. (PhD Thesis). Indiana University, School of Health, USA.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köroğlu, Ö. (2011). *İş Doyumu ve Motivasyon Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Performansla İlişkisi: Turist Rehberleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

- Kurar, İ. & Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special Issue 2, 39-52.
- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2016). Rekreatif tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 56-70.
- Küçükaslan, N. (2006). Özel ilgi turizminde niş pazarlamanın yeri. *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 2, 1-32.
- Lengfelder, J. R. (1987). Leisure wellness and time management: is there a connection?. *College Student Journal*, 21 (2), 180-183.
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife: gender, marital status, and psychological wellbeing. *Journal of Marriage and the Family*, 58 (4), 917-932.
- Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Moccia, F. D. (2000). Planning time: an emergent european practice. *European Planning Studies*, 8 (3). 367-376.
- Myers, J. E. & Williard, K. (2003). Integrating spirituality in to counseling and counsel or training: a developmental, wellness approach. *Counseling & Values*, 47 (2), 145-146.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Okuyucu, A. (2020). Rekreatif talepler ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkiler: Bilecik şehri örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4 (3), 2622-2639.
- Özen, G., Doğan, H. & Konar, N. (2016). Tekerlekli sandalye basketbolcularının esenlik algısı ve yaşam doyum düzeyinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 15-29.
- Özgen, F. (2012). *ÇOMÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Çanakkale.
- Özkan, M. E. (2019). Sağlık turizmi kapsamında Türkiye'nin medikal turizm potansiyeline yönelik bir değerlendirme. *Turizm Ekonomi ve İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 50-64.
- Özmaden, M. (2019). The investigation of the relationship between university students' leisure and life satisfaction levels. *International Journal of Progressive Education*, 15 (2), 91-103.
- Ponde, M. P. & Santana, V. S. (2000). Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women's mental health. *Journal of Leisure Research*, 32 (4), 457-472.
- Ragheb, M. G. & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14 (4), 295-306.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: a review of theory and measurement for counselor. *Journal of Counseling and Development*, 87, 216-226.
- Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2023). *Sağlık turizmi nedir?*. İnternet: <https://shgmturizmdb.saglik.gov.tr/TR-23587/saglik-turizmi-nedir.html> adresinden 28.09.2023 tarihinde erişilmiştir.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M. & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35 (138), 237-242.
- Seçgin, E. (2023). *Çalışma Koşullarının Çalışanların Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkileri: Konya Otelleri Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreatif Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Sevinç, F. & Özel, Ç. H. (2018). Boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (3), 397-415.
- Şengül, H. & Bulut, A. (2019). Sağlık turizmi çerçevesinde Türkiye’de termal turizm; bir swot analizi çalışması. *Estudam Public Health Journal*, 4 (1), 55-74.
- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı (2025). *Turizmde Ürün Çeşitliliği*. İnternet: <https://yigm.ktb.gov.tr/TR-9872/turizmde-urun-cesitliliği.html> 25.10.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Tabuk, M. E. (2009). *Elit Sporcularda İş-Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tamhane, A. C., Hochberg, Y. & Dunnett, C. W. (1996). Multiple test procedures for dose-finding. *Biometrics*, 52 (1), 21-37.
- Tezcan, M. (1992). Boş zamanların değerlendirilmesi sorununun sosyolojik ve eğitimsel yönleri. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 165-179.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vrkljan, S. & Grazio, S. (2017). Business performance of health spa tourism providers in relation to the structure of employees in the republic of Croatia. *Acta. Clin. Croat.*, 56 (4), 681-688.
- Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. & Wang, M. C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43, 177-184.
- Yalçinkaya, M., Özer, F. & Karamanoğlu, A. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (6), 409-420.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yenihan, B., Öner, M. & Balcı, B. (2016). İş doyumu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya’daki AVM’lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 33-49.
- Yıldız, Y. (2020). *Termal Turizmde Müşteri Memnuniyeti ve Yaşam Kalitesi Algısı: Ankara-Kızılcahamam Örneği*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Yukay Yüksel, M., Çini, A. & Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 66-85.
- Zimmer, Z. & Lin, H. S. (1996). Leisure activity and well-being among the elderly in Taiwan: testing hypotheses in an Asian setting. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 11 (2), 167-186.
- Zorba, E. & Gönülateş, S. (2016). *Herkes İçin Spor, Sağlıklı Yaşam ve Wellness*. (Ed. Karaküçük, S.). İçinde: *Rekreasyon Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.