

Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi/  
Journal of Travel and Hospitality Business  
Cilt/Vol:21(3),Yıl/ Year:2024 ss/pp:747-778  
Gönderim Tarihi/ Received: 24.11.2024  
Kabul Tarihi /Accepted: 27.11.2024  
DOI:10.24010/soid.1590571

**Olgu Sunumu/ Case Report**

## **Turizmin Gerçekliğini Açığa Çıkarmak: Tanrısal bir Armağan, Hayali bir Uçuş, Neoliberal Manipülasyon yoksa Karabasan mı? - 2**

**Prof. Dr. Atila YÜKSEL** 

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi  
Turizm Fakültesi  
atilayuksel@gmail.com

### **1. Giriş**

Turizm, modern dünyada ekonomik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla önemli bir olgu haline gelmiştir. Ancak bu geniş kapsamlı önemi, turizm araştırmalarında çoğunlukla tek boyutlu ve yanlı yaklaşımlarla ele alınmaktadır. Turizm araştırmacılarının, inceledikleri fenomenle ontolojik bir birlik kurmaktan uzak olduğu gözlemlenmektedir. Çoğu araştırma, tatil deneyimini ve turizm olgusunu bütüncül bir şekilde anlamaya çalışmaktan çok, bu olguyu yüceltici bir tavırla yalnızca işletmecilik açısından olumlu yönlerini öne çıkarmaktadır. Bu yaklaşım, yalnızca yayınlanabilir sonuçlar üretmeye odaklanan ve değişkenler arası korelasyonlara hapsolan bir araştırma paradigmasını beslemektedir. Serinin ikinci makalesinde, turist deneyimi ve turizmi konu edinen turizm araştırmalarının eleştirel bir değerlendirmesi yapılacak, ekonomik perspektifin hakimiyetinin ve COVID-19 pandemisinin turizm araştırmalarında paradigmatik bir dönüşüm gerekliliğini ortaya koyduğu savunulacaktır.

Turizm araştırmaları, sıklıkla değişkenler arası ilişkilerin istatistiksel korelasyonlarını incelemekle sınırlı kalmaktadır. Bu "*kolerasyonizm*" olarak tanımlanabilecek yaklaşım, turizmi derinlemesine anlamayı engelleyen bir araştırma döngüsü yaratmaktadır. *Kolerasyonizm*, **varyans** dünyasından bir türlü çıkamayan araştırmacıların konuya olgusal (değişkenler arası sözde korelasyon) bakmakla yetinmelerine, gerçek neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymaktan çok, yüzeysel bağlantılara odaklanma ve turizmin karmaşık doğasını kavramakta yetersiz kalmalarına neden olmaktadır. Bu yönetsel sınır, turizmin teorik temellerine katkıda bulunmamakta ve pratikteki sorunları çözmekten uzak kalmaktadır. Örneğin, turist deneyimlerinin yalnızca "mutluluk" veya "tatmin" düzeyleri üzerinden incelenmesi, bu deneyimlerin kültürel, psikolojik ve sosyolojik boyutlarını göz ardı etmektedir. Araştırmalarda sıklıkla kullanılan standartlaştırılmış anketler ve nicel analiz yöntemleri ya da nicelleşmiş nitel çalışma, turizmin bireysel ve toplumsal etkilerini anlamada derinlikten yoksundur. Bu yaklaşım, turizmi anlamaktan ziyade, yalnızca mevcut pratiklere dayalı olarak geçici (palyatif) ve anlamsız bulgular üretmekte ve bu sonuçlar, sektörel veya akademik anlamda uzun vadeli bir değer yaratmamaktadır.

Turizm araştırmacılarındaki ticari perspektifin hakimiyeti, alanın diğer önemli boyutlarının göz ardı edilmesine neden olmaktadır. Turizm, genellikle "katma değer yaratan bir endüstri" olarak tanımlanmakta ve yalnızca gelir, istihdam ve yatırım oranları

üzerinden değerlendirilmektedir. Ancak bu bakış açısı, turizmin çevresel, sosyal ve kültürel etkilerini ihmal etmektedir. Örneğin, turizmin yerel topluluklar üzerindeki etkisi, ekonomik kazançların ötesine geçen dinamiklerle şekillenmektedir (*bir dolar kazanmak için kaç dolar harcanması gerektiği sorusu halen yanıtıdır*). Yine de ekonomik faydaların abartılması, yerel kültürlerin metalaştırılmasını ve çevresel bozulmanın görmezden gelinmesini meşrulaştırmaktadır.

Ekonomik perspektifin sınırlılıkları, sürdürülebilirlik (gerçekte bir değer ve yaşam biçimi olarak turizmin değil *kapitalizmin sürdürülebilirliği*) kavramının turizmde yalnızca pazarlama stratejisi olarak kullanılmasıyla daha da belirgin hale gelmektedir. Gerçekte, bu yaklaşım sürdürülebilirliği yalnızca ekonomik kazançların devamlılığı olarak görmektedir. Ancak, sürdürülebilir turizm, yerel toplulukların güçlendirilmesi, doğal kaynakların korunması ve uzun vadeli kültürel bütünlüğün sağlanması gibi daha geniş hedefleri içermelidir. COVID-19 pandemisi, turizm endüstrisinin kırılganlığını açıkça ortaya koymuş ve mevcut paradigmanın yeniden değerlendirilmesi gerektiğini göstermiştir. Pandemi, turizmin yalnızca ekonomik faydalarına odaklanmanın yetersizliğini gözler önüne sermiştir. Seyahat kısıtlamaları, yerel ekonomilerin turizme bağımlılığını vurgulamış, ancak aynı zamanda bu bağımlılığın ne kadar sürdürülemez olduğunu da kanıtlamıştır. Pandemi, turizmde yeni teorik çerçeveler ve araştırma yöntemleri geliştirilmesi gerektiğini ortaya koyan bir dönüm noktası olmuştur. Pandemi süreci, turizmin sosyal ve çevresel etkilerinin daha fazla araştırılması gerektiğini göstermiştir. Turizmin bireyler üzerindeki psikolojik etkileri, seyahat kısıtlamalarının insan davranışlarına etkisi ve yerel toplulukların dayanıklılığı gibi konular, araştırma gündeminde daha fazla yer bulmalıdır. Ayrıca, turizmin sadece bir gelir kaynağı değil, aynı zamanda sosyal dayanışma, kültürel bağlar ve çevresel koruma için bir araç olarak nasıl yeniden yapılandırılabilirliği tartışılmalıdır.

Turizm araştırmalarının derinlikten yoksunluğu, hem akademik literatürde hem de sektörde görünür bir ilerlemenin sağlanamamasına neden olmaktadır. Kolerasyonizm etkisindeki yanlı ve yüzeysel araştırmalar, turizm olgusunun bütüncül bir şekilde anlaşılmasını engellemektedir. Bunun yerine, daha geniş ve eleştirel bir perspektif benimsenmelidir. Turizmi ekonomik kazançların ötesinde, toplumsal, kültürel ve çevresel boyutlarıyla ele alan bir araştırma paradigması geliştirilmelidir. COVID-19 pandemisi, sosyal bilim araştırmalarında bir uyanışa vesile olmuş ve mevcut sistemlerin sınırlarını açıkça ortaya koymuştur. Örneğin, pandemi öncesinde sosyal bilimlerde yaygın olan *mekansal sabitlik* ve *birey-merkezlilik* varsayımları, dijitalleşmenin ve uzaktan çalışma gibi yeni normların hızla yayılmasıyla sorgulanmaya başlanmıştır. Artık bireyler ve topluluklar, fiziksel sınırların ötesinde yeni bir "*dijital mekansallık*" içinde etkileşim kurmakta, bu da mekansal ve sosyal ilişkilere dair eski modelleri geçersiz kılmaktadır. Pandemi, aynı zamanda sosyal bilimlerdeki "*kesinlik*" arayışını da zayıflatmıştır. Örneğin, toplum sağlığı ile bireysel özgürlükler arasındaki çatışmalar, ekonomik politikaların toplumsal eşitsizlikleri nasıl derinleştirdiğini göstermiştir. Bu durum, geleneksel sosyal bilim yaklaşımlarının toplumsal gerçeklikteki çelişkili ve çok katmanlı dinamikleri anlamada yetersiz kaldığını ortaya koymaktadır. Pandemi, sosyal bilimlerde ve turizmde sıklıkla göz ardı edilen *eşitsizlik* ve *adalet* meselelerini yeniden ön plana çıkarmıştır. Sosyal bilimlerde, uzun yıllardır "*ortalama*" birey veya "*standart*" topluluklar üzerinden analiz yapma eğilimindedir. Ancak pandemi, sağlık hizmetlerine erişim, çalışma koşulları ve dijital uçurum gibi konularda toplumsal eşitsizlikleri dramatik bir şekilde ortaya koymuştur. Bu durum, sosyal bilimlerin eşitsizlik ve toplumsal adalet meselelerini daha kapsamlı ve eleştirel bir şekilde ele alması gerektiğini göstermiştir. Bu bağlamda, turizmin hem bireysel hem de toplumsal düzeydeki etkilerini anlamaya yönelik daha kapsamlı yaklaşımlar benimsenmelidir. Turizm araştırmalarının yalnızca "*yayınlanabilir*" makale üretmek yerine, sektörün ve toplulukların ihtiyaçlarına yanıt veren teorik ve pratik katkılar sağlaması gerekmektedir. Ancak bu şekilde, turizm olgusu,

yüceltici ve yüzeysel yaklaşımların ötesine geçerek anlamlı bir şekilde anlaşılabilir ve sürdürülebilir bir geleceğe katkı sunabilir.

Bu amaçla bu serinin ikinci makalesinde tatil deneyimi kavramı ele alınacaktır. Turizm, insanlık tarihinin en köklü pratiklerinden biri olmakla birlikte, çağdaş dünyada toplumsal, kültürel, ekonomik ve psikolojik anlamda giderek daha karmaşık bir olgu haline gelmiştir. Geleneksel olarak, turizm ve tatil deneyimi çoğu kez mutluluk, tatmin ve bireysel özgürlük arayışı gibi olumlu temalar üzerinden ele alınmıştır. Ancak, bu yaklaşımlar turizmin yalnızca yüzeydeki parlaklığını yansıtarak, onun daha derin sosyokültürel, ekonomik, psikolojik ve varoluşsal etkilerini gölgede bırakmıştır. Bu makale, turizmin bu sınırlı algısını sorgulamak ve tatil deneyiminin çok boyutlu gerçekliğini açığa çıkarmak amacıyla kaleme alınmıştır. Turizm akademisi ve sektörü, genellikle tatil deneyimini memnuniyet ve eğlence odaklı bir çerçevede değerlendirirken, bu deneyimlerin bireyler ve toplumlar üzerindeki geniş kapsamlı etkilerini de yeterince dikkate almamaktadır. Oysa tatil deneyimleri, yalnızca iyileşme ve keyif veren bir etkinlik değil; aynı zamanda bireyin duygusal, fiziksel ve zihinsel döngüleri üzerinde karmaşık etkiler yaratan, bazen de stres, yabancılaşma ve hayal kırıklığı gibi olumsuz sonuçlara yol açan bir süreçtir. Bu nedenle, tatil deneyimine dair daha kapsamlı bir analiz, yalnızca tatmin düzeyine değil, aynı zamanda stres, uyum zorlukları, sağlık sorunları ve toplumsal beklentiler gibi farklı boyutlara da odaklanmalıdır.

Serinin birinci çalışmasında vurgulandığı üzere bu makale, tatil ve turizm olgusunu tarihsel, teorik ve çok disiplinli bir perspektifle ele alarak, tatilin yalnızca bireysel sağlık ve iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini değil, aynı zamanda psikolojik, fizyolojik ve toplumsal düzeyde ortaya çıkardığı sorunları da incelemektedir. Sosyo-kültürel, deneyimsel, spiritüel, ekonomik ve faydacı, modernist ve postmodernist perspektifler gibi farklı yaklaşımlarla turist deneyiminin çok katmanlı yapısını anlamaya çalışırken, turizmin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha eleştirel bir değerlendirmesini sunmayı hedeflemektedir. Tatilin sirkadiyen ritimlere, stres ve uyku düzenine etkilerinden, tatil sonrası sendrom ve toplumsal beklentilere kadar geniş bir yelpazeyi kapsayan bu çalışma, turizm akademisinin tatil deneyimini bütünsel bir bakış açısıyla yeniden değerlendirmesi gerektiğini savunmaktadır. Sonuç olarak, bu makale, turizmin yalnızca tanrısal bir armağan ya da hayali bir uçuş değil, aynı zamanda neoliberal manipülasyon ve potansiyel bir karabasan olabileceğini tartışarak, turist deneyiminin yalnızca yüzeysel faydalarını değil, daha derin etkilerini de anlamayı amaçlamaktadır. Turizm, insanlık için bir özgürleşme alanı mı yoksa başka bir tahakküm biçimi mi? Bu sorunun yanıtı, yalnızca turizmin ekonomik getirilerinde değil, onun bireyler, toplumlar ve kültürler üzerindeki çok boyutlu etkilerinde aranmalıdır.

## 2. Turist Deneyimi

*Turist deneyimi*, bireylerin seyahatle ilgili etkinliklere katılımında ve turizm destinasyonlarıyla etkileşiminde şekillenen öznel algılarını, duygularını, davranışlarını ve memnuniyetlerini ifade eder. Bu deneyim, duyuşsal izlenimlerden kültürel karşılaşmalara, sosyal etkileşimlerden kişisel düşüncelere kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Seyahat ve tatil deneyiminin genel kalitesini ve anlamını oluşturan bu unsurlar, anlamlı ve unutulmaz karşılaşmalar arayışıyla öne çıkar. Turistler genellikle yabancı ortamlarda otantiklik, yenilik ve bütünleşme gibi unsurları keşfetme çabası içindeyken; dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim hedeflerini de ön planda tutarlar. *Turist deneyimi* öznel bir doğaya sahiptir, çünkü bireylerin tercihlerinden, değerlerinden ve algılarından etkilenir; ayrıca sosyal ve kültürel bağlamlar bu deneyimi şekillendiren kritik unsurlardır. Farklı perspektiflerden incelenebilen bu deneyim, özellikle deneyimsel, varoluşçu, psikolojik, sosyo-kültürel, felsefi ve ruhsal yaklaşımlar aracılığıyla ele alınabilir. Aynı zamanda faydacı, modernist

veya postmodernist bakış açıları da turist deneyimini anlamlandırmada önemli katkılar sunar.

### *Sosyo-Kültürel Perspektif*

Sosyo-kültürel bakış açısına göre turist deneyimi, hem destinasyonların hem de turistlerin sosyal ve kültürel dinamikleriyle derin bir ilişki içerisindedir. Bu yaklaşım, turizmin ev sahibi topluluklar üzerindeki etkilerini, kültürel kimlik üzerindeki dönüşümleri ve sosyal ilişkilerdeki değişimleri analiz ederek turist deneyimini sosyo-kültürel bir olgu olarak anlamaya odaklanır. Temel kavramlar arasında otantiklik, ticarileştirme, kültürel emperyalizm ve sosyal alışveriş bulunur. Özellikle otantiklik, turizmin gelişimi ve güç dinamikleri tarafından şekillendirilen tartışmalı bir kavram olarak güncelliğini korumaktadır. Turizm, sıklıkla kültürün ticarileştirilmesiyle ilişkilendirilir; yerel gelenekler, artefaktlar ve yaşam tarzları, turistik cazibe merkezleri olarak paketlenir ve pazarlanır. Turist deneyimleri, turistler ile ev sahibi topluluklar arasındaki sosyal etkileşimler ve bu etkileşimlerin şekillendirdiği algılar, tutumlar ve davranışlar çerçevesinde anlam kazanır. Turizmin araştırma hedefleri ise ev sahibi toplulukların artan turist sayılarıyla başa çıkma zorlukları ve kültürel etkilerin yönetilmesi gibi geniş bir alanı kapsar. Bu hedefler genellikle antropolojik bir yaklaşım gerektirir (Larsen, 2007).

### *Deneyimsel Perspektif*

Turizm çalışmaları, deneyim kavramına yoğun ilgi göstermektedir. Araştırmacılar, turist deneyimlerini şekillendiren zihinsel durumlar, duygular ve kişisel gelişim süreçlerini incelemektedir. Turizm, günlük rutinlerden bir kaçış olarak ya da öz-yapı ve kişisel zenginleşme aracı olarak değerlendirilebilir. Teknolojik ilerlemeler ve sosyo-kültürel etkileşimler, turist deneyimini daha karmaşık ve pazar odaklı bir yapıya dönüştürmüştür (Bauer, 2017 için. Lohman & Panosso, 2017). Bu bağlamda, "deneyim ekonomisi" kavramı, turist deneyimine olan talebi açıklamakta ve duygu odaklı seyahat ürünlerinin ortaya çıkışını desteklemektedir. Ancak, bu duygusal turizm anlayışı, deneyimlerin ticarileştirilmesi riskini de beraberinde getirmektedir.

Geleneksel turizm anlayışı, turizmin görsel deneyimlere dayalı bir etkinlik olduğu görüşünü sorgulamaya başlamıştır (Franklin & Crang, 2001). Görsel tüketim önemini korusa da, turist deneyimlerinin tat, işitsel ve performans boyutlarının giderek daha fazla ön plana çıktığı görülmektedir. Turistler artık yalnızca görsel gözlemlerle sınırlı kalmayan, dokunsal, işitsel ve koku duyularını da kapsayan deneyimler aramaktadır. Dağ tırmanışı, macera sporları ve mutfak deneyimleri gibi etkinlikler, daha derin ve çeşitli turizm kültürlerinin oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Turist deneyimleri, yalnızca görsel değil, aynı zamanda tat, dokunma, koku ve ses gibi duyuşsal yönlerle de şekillenmektedir. Bu duyuşsal zenginleşme, turizmin cinsel ve hazcı boyutlarına yönelik araştırmaları artırmış; turist bağlamında bedensel zevklerin ve arzuların keşfine olan ilgiyi artırmıştır. Ancak görsel tüketimin hâlâ ön planda olması, turizm çalışmalarında görsel vurgunun eleştirilmesine yol açmıştır. Araştırmacılar, turist deneyimlerini şekillendiren beden ve duyuşların rolünü daha bütüncül bir şekilde ele alan bir anlayış geliştirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Franklin & Crang, 2001).

Turizm deneyiminde zevk ve keyif, merkezi bir role sahiptir. Ancak bu unsurlar, akademik tartışmalarda sıklıkla göz ardı edilmektedir. Turist davranışlarını ve arzularını şekillendiren eğlence ve oyunun önemini tanıyan bir dil geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Çağdaş turizm manzaraları, duyuşsal uyarı arayışından kültürel otantikliğe ve sosyal bağlantı arayışına kadar geniş bir arzular yelpazesine şekillenmiştir. Bu durum, turizm çalışmalarında daha holistik ve eleştirel yaklaşımlar geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır.

*Deneyimsel perspektif*, turizmi tüketim deneyimi olarak anlama odaklanır, turistlerin seyahatleri sırasında duysal algıları, duyguları ve memnuniyetleri vurgular (Frochot & Bataf, 2013). Bu perspektifteki ana kavramlar arasında otantiklik, yenilik, hümanizm ve akış bulunmaktadır. Bu perspektife göre, turistler gerçek kültür, miras ve geleneklere gerçek bir bağlantı sağlayan otantik deneyimler ararlar. Turistler, değerlerine, inançlarına ve arzularına uygun otantik deneyimler arar, artan bir şekilde tercih edilen bir ortamda değerlendirilir. Deneyimsel perspektif, yenilik ve benzersizliğin turist deneyimlerini şekillendirme rolünü vurgular. Turist deneyimleri genellikle hazcı zevkler, eğlence ve duysal uyarılarla ilişkilendirilir. Bu bağlamda, "akış" turistlerin seyahatleri sırasında derin bir konsantrasyon, yoğun bir odaklanma ve kolayca içine daldıkları bir durum içine girebilecekleri bir durumu ifade eder.

#### *Psikolojik Perspektif*

Turist deneyimi, çeşitli bilimsel disiplinlerin farklı perspektiflerinden ele alınabilir. *Psikolojik bakış açısı*, turistleri yenilik, macera, rahatlama veya öz-keşfetme gibi faktörlerin motive edebileceğini vurgular (Iso-Ahola, 1982). Bu bakış açısı, algılama ve yorumlamanın önemine dikkat çeker. Algılama, duysal bilgilerin düzenlenmesi ve yorumlanması ile ilgilenirken, yorumlama, deneyimlerin anlamını bireylerin bilişsel şemalarına, inançlarına ve beklentilerine dayandırır (Crompton, 1979). Bu süreçler, turistlerin seyahat sırasında heyecan, hayranlık, rahatlama, kaygı ve nostalji gibi duygular yaşamasını ve bu duyguları düzenlemeyi öğrenmesini sağlar (Frederickson, 2000). Örneğin, doğal bir manzaranın büyüleyici güzelliği ya da kültürel bir etkinlikten duyulan huzur, turist deneyimini şekillendiren temel duygusal tepkilerdir. Turistler, dil engelleri, kültürel yanlış anlamalar veya beklenmedik aksaklıklar gibi zorluklarla karşılaşabilirler. Bu durumlarda, bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat dağıtma, sosyal destek arayışı veya ruh halini iyileştirici etkinlikler gibi duygusal yönetim stratejileri devreye girebilir (Larsen, 2000). Ayrıca, tatil deneyimleri, bireyin zihninde yeniden inşa edilen anılar aracılığıyla biçimlenir (Larsen, 2007). *Fizyolojik bakış açısı*, turistlerin yaşadığı anlık deneyimlerin, hatırlanan anılardan daha güvenilir olduğunu öne sürer. Wirtz ve arkadaşları (2003), bireylerin negatif duygulardan kaçınma çabasının turist olma kararını etkileyebileceğini belirtir.

#### *Ekonomik ve Faydacı Perspektif*

Archer'ın (1977) "çarpan etkisi" kavramı, turizmin ekonomik yönlerini anlamada önemli bir yere sahiptir. Ancak turizmi yalnızca ekonomik bir faaliyet olarak tanımlamak yetersizdir. Ekonomik bakış açısına göre, turizm bireylerin fayda elde etmek için katıldıkları gönüllü bir süreçtir. Faydacı bir perspektiften ise turist deneyimi, keyif, memnuniyet ve yararın birikimi olarak değerlendirilir. Turizm, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik otantik ve anlamlı deneyimlerin sağlanmasıyla turist mutluluğunu maksimize etmeyi amaçlar. Bununla birlikte, faydacılık, turist deneyimini sadece zevk ve acı arasındaki basit bir hesaplama olarak görerek sosyal, kültürel ve varoluşsal boyutları göz ardı etme riskini taşır. *Faydacılık bakış açısına göre*, turist deneyimi, seyahat etkinliklerinden, cazibe merkezlerinden ve destinasyonlardan elde edilen zevk ve memnuniyetin birikimi olarak tanımlanır. Bu perspektif, turizmi, bireylerin mutluluğunu ve refahını artırmaya yönelik keyifli ve tatmin edici deneyimler sunan bir araç olarak görür. Turist deneyiminin değeri, yaşam kalitesini artırmadaki kullanışlılık veya yararlılık ile ölçülür. Bu bağlamda, otantik ve anlamlı deneyimler, turistlerin mutluluğunu artıracak şekilde değerlendirilir ve önceliklendirilir. Faydacılık, turist deneyimini, seyahat etkinlikleri ve destinasyonlarla etkileşim yoluyla keyif, memnuniyet ve yarar arayışı olarak kavramsallaştırır. Bu perspektifte amaç, bireylerin seyahatlerinden en yüksek faydayı sağlamalarını ve refahlarını maksimize etmelerini sağlamaktır. Ancak, faydacılık

bakış açısının odak noktası, deneyimlerin genel yararını optimize etmektir ve bu yaklaşım, turist deneyimlerinin karmaşık doğasını basitleştirme riski taşır.

Faydacı bakış açısı, turizm karşılaşmalarının çok yönlü ve öznel doğasını göz ardı etme eğilimindedir. Turist deneyimini yalnızca zevk ve acı arasında bir hesaplama olarak görerek, bireylerin seyahat deneyimlerine atfettikleri farklı motivasyonlar, anlamlar ve yorumları ihmal eder. Bu durum, turizmin sosyal, kültürel ve varoluşsal boyutlarının yeterince dikkate alınmamasına neden olur. Örneğin, bir turist için bir destinasyonun kültürel mirasıyla bağlantı kurma deneyimi, sadece bir memnuniyet kaynağı değil, aynı zamanda anlamlı bir kendini keşif süreci olabilir. Faydacılık perspektifi, bu tür derinlikli ve çok katmanlı deneyimlerin anlamını yetersiz bir şekilde açıklayabilir. Bu nedenle, turist deneyiminin yalnızca faydaya indirgenmesi, turizmin bireyler üzerindeki dönüştürücü etkilerini göz ardı etme riskini doğurur. Sonuç olarak, faydacılık bakış açısı, turizmin bireylerin refahını artırma ve tatmin edici deneyimler sağlama potansiyelini vurgularken, turist deneyiminin çok boyutlu ve karmaşık yapısını yeterince ele alamaz. Bu nedenle, daha bütüncül ve kapsayıcı yaklaşımlar, turist deneyimlerinin daha derin bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

### *Varoluşçu ve Felsefi Perspektifler*

Varoluşçu bakış açısı, turizmi bireylerin sıradan hayatlarının ötesine geçme ve anlam arayışı olarak görür. Bu perspektife göre, turistler manevi varlık, doğal güzellikler veya kültürel mirasla bağ kurma amacıyla hac, doğa keşfi veya kültürel katılım gibi etkinliklere katılırlar. Bu tür deneyimler, kişisel büyüme, öz-keşif ve varoluşsal tatmin fırsatları sunar. Seyahat, bireylere günlük yaşamdan uzaklaşarak değerlerine ve önceliklerine dair yeni bir perspektif kazanma şansı verir (DeBotton, 2002). Günlük tutma, meditasyon veya sessiz düşünce gibi uygulamalar, turistlerin kendileri ve dünyadaki yerleri üzerine derinlemesine düşüncelerini destekler. Decrop ve Woodside (2017, s. 24), turizmde tüketici araştırmalarının sadece satın alma davranışına odaklanmaması gerektiğini, aynı zamanda "varoluş" durumuna da odaklanması gerektiğini vurgular. Tribe (2010), turizmin felsefi bir çaba olduğunu, insan varlığı, kültür, etik ve toplum üzerine temel sorular içerdiğini savunur. Felsefi bir perspektiften turist deneyimi, otantiklik, öz-keşif ve aşkınlık arayışlarıyla karakterize edilen çok yönlü bir yolculuktur. Fenomenoloji, varoluşçuluk ve hermeneutik gibi felsefi yaklaşımlar kullanılarak, turist deneyimi bireyin algılarını genişleten ve kimlik, aidiyet ve varoluş hakkında derin sorular sormaya teşvik eden dönüşümsel bir süreç olarak ele alınabilir.

### *Spiritüel Perspektif*

Spiritüel bir perspektiften bakıldığında, turist deneyimi, bireylerin ruhsal büyümelerini destekleyen, ilahi bir bağlantıyı kolaylaştıran ve daha derin varoluşsal gerçekliklerle uyum sağlayan kutsal ya da dönüşümsel bir yolculuk olarak tanımlanabilir (Pernecky, 2007; Timothy & Olsen, 2006). Bu tür bir deneyim, manevi varlık, doğa harikaları ve kültürel geleneklerle karşılaşmayı içeren bir hac veya anlam arayışı olarak şekillenir. Bu süreçte turistler, hayranlık ve saygı hisleriyle dolarken, kozmosla bütünleşme duygusu yaşarlar. Seyahat, yalnızca bir fiziksel hareketlilik değil, aynı zamanda bireyin kendi içsel dünyasına yönelik bir derinleşme ve keşif süreci olarak da değerlendirilebilir. *Spiritüel turist deneyimi*, ilahi ile bir bağlantı kurmayı, düşünce yoluyla anlam arayışını ve kozmosla bir bütün olma hissini içerir. Ritüelleştirilmiş seyahatler veya kutsal mekân ziyaretleri, turistlerin daha yüksek gerçekliklerle bağlantı kurmasına, içsel huzur geliştirmesine ve evrensel bir aidiyet hissi yaşamalarına olanak tanır. Bu bağlamda, turizm sadece bireyin dış dünyayla etkileşiminden ibaret değil, aynı zamanda içsel bir aydınlanma süreci olarak görülmelidir.

Turizm genellikle ekonomik bir bağlamda değerlendirilmiş ve turist davranışları bu perspektiften analiz edilmiştir. Turizm endüstrisi içinde, turizmi öncelikle bir ekonomik fırsat olarak gören bir eğilim hakimdir. Bu yaklaşım, araştırma önceliklerini çoğunlukla yatırımcıların ve işletmelerin ekonomik kaygıları doğrultusunda şekillendirmektedir. Ancak turizmin materyal yönlerine yapılan bu vurgu, turizmin özündeki ruhsal boyutu göz ardı edebilir. Ontolojik bir perspektiften bakıldığında, turizm bir süreç olarak algılanabilir (anı biriktirme yoluyla kimlik inşası) ve bu süreç, bireyin kimliğini ve algılarını dönüştürme potansiyeline sahiptir. Örneğin, Hayyam'ın "Seyyah iki kez yaşar" ifadesi, seyahat deneyimlerinin dönüştürücü doğasını vurgular. Bu dönüşüm, yalnızca seyahat sırasında yaşanan deneyimlerden değil, bu deneyimlerin bireyin zihninde yeniden inşa edilmesinden de kaynaklanır. Bu çerçevede, turizm deneyimi hem fiziksel hem de ruhsal bir yolculuktur. Bireylerin hayatlarına derin bir anlam katan ve onları daha geniş bir kozmos anlayışıyla buluşturan bu süreç, turizmin çok yönlü doğasını ortaya koyar. Ekonomik bir olgu olmasının ötesinde, turizm, bireyin kendi varoluşsal yolculuğunun önemli bir parçasıdır.

### *Modernist ve Postmodernist Perspektif*

Modernist bakış açısına göre, turist deneyimi rasyonellik, ilerleme ve bilimsel bilgi ışığında değerlendirilir (Urry, 1990; MacCannell, 1976; 2001, 2018). Bu perspektif, turizmi dünyayı sistematik ve düzenli bir şekilde keşfetmenin bir yolu olarak görür. Modernist yaklaşımda, turizmde otantiklik, sıklıkla kültür, tarih ve mirasın objektif temsilleriyle ilişkilendirilir ve standartlaşmış normlar ile beklentilere uyum sağlar. Turist deneyimi, uzman yorumları ve bilgi otoriteleri tarafından yönlendirilen, bilgi arayışı, aydınlanma ve kültürel gelişimle karakterize edilir. Bu bağlamda, modernist perspektiften turist deneyimi, objektif bilgiye ulaşmayı, kültürel aydınlanmayı ve destinasyonların otantik temsillerini keşfetmeyi amaçlayan, yapılandırılmış ve eğitici bir yolculuk olarak tanımlanabilir.

Modernist görüşe karşıt bir yaklaşım olarak postmodernist perspektif, turizmin nesnel gerçeklik, evrensel bilgi ve kültürel otantiklik kavramlarını sorgular (Bruner, 1991; Wang, 1999). Postmodernizm, perspektiflerin çeşitliliğine, kimliklerin akıcılığına ve gerçekliğin toplumsal olarak inşa edilmiş doğasına vurgu yapar. Bu bağlamda, turizm öznel, parçalı ve sürekli müzakere edilen bir kültürel tüketim biçimi olarak görülür. Turist deneyimi, destinasyonların sembolik anlamlarının ve temsillerinin turistler tarafından aktif olarak keşfedilip yeniden inşa edildiği, oynaklık, ironi ve öz-yansıma unsurlarıyla şekillenir. *Postmodernist perspektiften* turist deneyimi, turistlerin destinasyonları sembolik bir oyun alanı olarak görüp, kişisel anlatılarını bu bağlamda yeniden oluşturdukları dönüşümsel bir karşılaşma olarak tanımlanabilir. Bruner'ın (1991) çalışması, turizm deneyimlerinin bireylerin benlik kavramı ve kimlik oluşumu üzerindeki dönüştürücü etkilerini incelemiştir. Bruner, turizmin farklı kültürler, çevreler ve yaşam biçimleriyle karşılaşma yoluyla kişisel büyüme, öz-keşif ve kimlik oluşumu için bir katalizör görevi gördüğünü savunur. Psikoloji, antropoloji ve felsefe gibi disiplinlerden yararlanan Bruner, turizmin bireylere düşünce ve davranış kalıplarından kurtulma, kimlikleriyle ilgili önyargılı algıları sorgulama ve kişiliklerinin yeni yönlerini keşfetme fırsatları sunduğunu öne sürer. Seyahat sırasında bireylerin çeşitli kültürel geçmişlere sahip insanlarla tanışması, farklı yerleri ziyaret etmesi ve kalıcı hatıralar oluşturması, bu deneyimlerin bireylerin yaşamında ayrılmaz bir parça haline gelmesini sağlar (Frochot & Batat, 2013).

Turist deneyimi, yalnızca bireysel algılarla sınırlı olmayıp, sosyal, kültürel, çevresel ve etkinliklerle ilgili çoklu yorumlardan türetilen sosyal olarak yapılandırılmış bir kavramdır. Tüketici kültürü teorisi bağlamında, turist deneyimi, bireyin yapısında ve

dönüşümünde subjektif bir bölüm olarak kavramsallaştırılır ve tüketici davranışının duygusal ve hassas boyutlarına vurgu yapar (Frochot & Batat, 2013). Sonuç olarak, modernist ve postmodernist yaklaşımlar, turist deneyiminin doğasına dair iki farklı fakat tamamlayıcı bakış açısı sunar. Modernist bakış, bilgi arayışı ve kültürel gelişime odaklanırken, postmodernist bakış, turist deneyimini öznel ve sürekli değişen bir süreç olarak ele alır. Bu farklı yaklaşımlar, turizm araştırmalarına zengin ve çok yönlü bir anlayış kazandırır.

#### *Tatilin Tarihsel ve Teorik Bağlamı*

Tarih boyunca tatil, yenilenme, keşif ve toplumsal değerlerin pekiştirilmesi amacıyla önemli bir araç olarak varlığını sürdürmüştür. İlk turistik faaliyetlerin kanıtı, İsa'nın doğumundan kısa bir süre önce piramitlerde bulunan, "*Hadnachte ve kardeşi Panachti burada Memphis'in tadını çıkarmak için bir gezi yapmışlardır*" yazılı graffitiye dayanmaktadır (Hachtmann, 2008 için De Bloom, 2012). Tatilin etimolojik kökeni, Roma İmparatorluğu'na uzanmakta ve Latince "bir şeyden özgür olma, boş olma veya zaman ayırma" anlamına gelen *vacatio* kelimesine dayanmaktadır (De Bloom, 2012). Antik çağlardan itibaren, tatiller hem bireysel hem de toplumsal yenilenmenin kutsal bir zamanını temsil etmiştir. Kayıp bir cennet arayışını simgeleyen bu dönemler, insanların kendilerini yenileyip yüklerini yeniden değerlendirdikleri anlamlı bir süreç olarak görülmüştür (Korstanje & George, 2015). Batı kültüründe derin köklere sahip olan bu kavram, arınma ve merkeze dönüş ihtiyacını güçlendiren dini ritüellerle paralellik taşır (Campbell & Moyers, 2011). Bu bağlamda, antik dönemde termal kaynakları ziyaret etmek oldukça popüler bir aktivite iken, zamanla deniz kenarı turizmi, güneşin ve denizin sağlığa olan olumlu etkilerine olan inançla ön plana çıkmıştır (Cohen, 2012).

#### *Tatil, Sağlık ve İyileşme*

Modern araştırmalar, tatil kavramını sağlık ve boş zaman yönetimi bağlamında ele alarak, işten geçici molaların bireylerin üretkenlik, performans, sağlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmektedir (Strauss-Blasche, Ekmekcioglu & Marktl, 2000). Tatilin iyileştirici yönü, psiko-fizyolojik bir gevşeme sürecini ifade eder. Özellikle stresli iş koşullarında aktif hale gelen sempatik-adrenal-medüller sistem ve hipotalamik-pitüiter-adrenal sistemin dinlenmesi bu sürecin merkezindedir (Geurts & Sonnentag, 2006). Tatilin temel özelliği, işten uzun süreli ve kesintisiz bir uzaklaşma sağlayarak bireylerin daha derin bir iyileşme deneyimi yaşamalarına olanak tanımasıdır (De Bloom, 2012). Bu iyileşme hem pasif dinlenme hem de hobiler veya aile etkinlikleri gibi bireyin keyif aldığı aktiviteler aracılığıyla aktif olarak gerçekleşebilir. Tatil sırasında hissedilen sevinç, memnuniyet ve sevgi gibi olumlu duygular yalnızca bireysel keyif almakla sınırlı kalmaz; aynı zamanda sosyal bağları güçlendirir ve alışılmış düşünce kalıplarını bozarak yaratıcı fikirlerin ortaya çıkmasına olanak tanır (De Bloom, 2012).

#### *Tatilin Psikolojik ve Sosyal Boyutları*

Tatilin iş, sağlık ve iyileşme üzerindeki etkilerini açıklayan birçok teori bulunmaktadır. *Çaba-İyileşme Teorisi* (Meijman & Mulder, 1998) ve *Allostatik Yük Teorisi* (McEwen, 1998), bireyin işten kaynaklanan psikobiyolojik taleplerden kurtulmasının iyileşme için ön koşul olduğunu savunur (Sonnentag, 2001). Bu teoriler, pasif iyileşme mekanizmalarına odaklanır. Buna karşılık, *Kaynakları Koruma Teorisi* (Hobfoll, 1998), *Öz-Belirleme Teorisi* (Ryan & Deci, 2000) ve *Genişletme ve İnşa Teorisi* (Fredrickson, 2000), iyileşmenin aktif mekanizmalarını açıklamaktadır. Bu teorilere göre, bireyler tatilde kendi belirledikleri ve keyif aldıkları aktivitelerle uğraşarak



enerji yeniler, sosyal bağlarını güçlendirir ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılar. Öz-Belirleme Teorisi, özellikle özerklik, ilişkiler ve yeterlilik gibi temel insani ihtiyaçların karşılanmasının olumlu duygulara yol açtığını; ihmal edilmesinin ise olumsuz etkiler doğurduğunu öne sürer (Ryan & Deci, 2000). Genişletme ve İnşa Teorisi ise olumlu duyguların yalnızca bireysel refahı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda uzun vadeli sağlık ve sosyal ilişkiler üzerinde olumlu etkiler yarattığını savunur (Fredrickson, 2000). Buraya kadar yapılan değerlendirmelere göre tatil, yalnızca bireylerin işten uzaklaşarak fiziksel ve zihinsel olarak yenilenmesini sağlamakla kalmaz; aynı zamanda sosyal bağları güçlendirme, yaratıcı düşünceleri teşvik etme ve bireysel refahı artırma açısından da kritik bir rol oynar. Bu nedenle tatil, hem pasif hem de aktif mekanizmalar aracılığıyla bireylerin sağlık ve mutluluğunu destekleyen bir süreçtir. Farklı teorik çerçeveler, tatilin bireylerin yaşamındaki çok yönlü ve derin etkilerini anlamak için değerli bir temel sunar. Tatil, yalnızca dinlenme ve eğlence olarak değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme ve yaşam kalitesini artırma yolunda önemli bir fırsat olarak ele alınmalıdır.

### *Tatilin Bireysel Refah ve Sağlık Üzerindeki Etkileri*

Tatiller ve bayramlar, bireylerin rahatlama, kendi seçtikleri aktivitelerle meşgul olma, yeni yerler keşfetme, sosyalleşme, öğrenme ve günlük kısıtlamalardan kurtulma fırsatı sunduğu için bireysel refah üzerinde önemli etkiler yaratır (Krippendorf, 1987). Bu süreçler, bireylerin eve hoş anılarla dönmelerine olanak sağlayarak yaşam kalitesini artırabilir. Araştırmalar, tatillerin sürekli iş stresi nedeniyle bozulan refahı iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Fritz & Sonnentag, 2005, 2006; Sonnentag, 2003). Zihinsel ve fiziksel bir mola vermenin, bireylerin işte yüksek performans seviyelerini korumasına yardımcı olduğu öne sürülmektedir. Sonnentag'a (2003) göre, çalışma saatleri dışında işten psikolojik olarak kopmak, bireylerde rahatlama, artan yaşam memnuniyeti ve azalmış tükenmişlik gibi olumlu sonuçlar doğurabilir. Benzer şekilde, Fritz ve Sonnentag (2006), tatil sırasında kaynak biriktirmenin bireylerin günlük görevleri daha verimli bir şekilde yerine getirme becerisini artırabileceğini belirtmiştir. Tatillerin yalnızca uzun vadeli değil, kısa vadeli etkileri de vardır. Örneğin, Fritz ve Sonnentag'ın (2005) bulguları, hafta sonları yeterince iyileştiğini hissedenden bireylerin sonraki iş günlerine daha bağlı olduklarını göstermektedir.

Tatillerin bireysel mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğu da yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Bir tatil gezisinin beklentisi, mutluluk duygularını artırabilir (Gilbert & Abdullah, 2002; Hagger & Murray, 2009; Nawijn ve diğerleri, 2010). Tatil sonrasında turistler, genellikle azalmış stres seviyeleri ve daha iyi sağlık durumları bildirmektedir (De Bloom ve diğerleri, 2009). Ancak, bu etkilerin çoğu zaman geçici olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, oldukça rahatlamış bir tatil geçiren bireylerde eve döndükten sonra bile kalıcı mutluluk artışları görülebilir (Nawijn vd., 2010). Filep (2009), tatillerin bireysel mutluluğa yalnızca anlık keyif sağlamakla kalmayıp, daha derin bir anlam ve dönüşüm fırsatı sunabileceğini belirtmektedir. Bu görüş, Seligman'ın (2011) PERMA modeline dayandırılabilir. Tatiller, pozitif duygular (P), farkındalık ve yeterlilik (E), ilişkiler (R), anlam arayışı (M) ve başarı (A) gibi unsurlarla bireysel refaha katkıda bulunabilir (Filep, 2014).

### *Tatilin Geçici, Sınırlı Etkileri ve Olumsuz Etkileri*

Tatiller genellikle refahı artıran bir fırsat olarak değerlendirilse de herkes bu süreçten olumlu etkiler elde edememektedir. Bazı bireylerde "tatil sendromu" olarak adlandırılan uyku bozuklukları, anksiyete ve yorgunluk gibi semptomlar gözlemlenmiştir (Van der Merwe, 2002). Bu semptomlar ağırlaştığında bireylerin normal işlevlerine dönebilmeleri için tıbbi müdahale gerekebilmektedir (Anon., 1994; Halpern et al., 1994).

Ayrıca, araştırmalar tatillerin faydalarının kısa süreli olabileceğini ve bazı durumlarda olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Eden, 1990, 2001; ENP, 2014; Gump & Matthews, 2000; Hartig ve diğerleri, 2013). De Bloom ve diğerleri (2010), tatillerin sağlık ve refah üzerinde yalnızca küçük bir olumlu etkisi olduğunu ve bu etkilerin işe geri döndüğünde hızla azaldığını bulmuşlardır. Örneğin, ruh hali ve uyku kalitesinin tatil öncesi seviyelere dönmesi genellikle iki hafta sürerken (Strauss-Blasche, Ekmekcioglu & Marktl, 2000), iş tükenmişliği üç ila dört hafta içinde yeniden ortaya çıkabilir (Westman & Eden, 1997; Westman & Etzion, 2001). Benzer şekilde, tatilin tatil sonrası yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi sınırlıdır; üç veya dört hafta sonra refah ve performans ölçütleri tatil öncesi seviyelere geri döner (De Bloom ve diğerleri, 2009). Tatil sırasında yaşanan mutluluk ve rahatlama genellikle kısa ömürlüdür. Fritz ve Sonnentag (2006), tatil ne kadar keyifli olursa olsun, olumlu etkilerinin işe döndükten kısa süre sonra azaldığını vurgulamaktadır. Steyn vd., (2004) ise turistlerin %10 ila %30'unun tatil sırasında duygusal ve bilişsel düzeyde olumsuz etkiler yaşadığını ve bu kişilerin tatil sonrası genel refahlarının tatil öncesine göre düştüğünü bildirmiştir. Benzer şekilde, Milan'ın (1997) yaşlı turistler üzerinde yaptığı bir çalışma, turun başlangıcı ve sonu arasında refah düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, tatillerin her zaman beklenen faydaları sağlamadığını ve bireylerin kaynaklarını tatiller yerine başka alanlara yönlendirip yönlendirmemeleri gerektiği sorusunu gündeme getirmektedir (Nawijn, 2011a).

#### *Benzersiz Duygusal Durumlar ve Riskleri*

Tatillerin kendine özgü duygusal durumlar yarattığı da bilinmektedir. Örneğin, Williams (1980), seyahat sırasında bireylerin heyecan ve gerginlik arasında gidip gelen "seyahat ateşi" adı verilen bir duygu durumu yaşayabildiğini belirtmiştir. Bu durum, bilinmeyene adım atmanın heyecanı ile tanıdık çevrelerden ayrılmaktan yarattığı rahatsızlık arasındaki bir gerilim olarak tanımlanır (Löfgren, 2008). Ancak, tatillerin bazı durumlarda fiziksel sağlık risklerini artırdığına dair kanıtlar da bulunmaktadır. Örneğin, Gump ve Matthews (2000), düzenli yıllık tatil yapan erkeklerin, yapmayanlara kıyasla koroner kalp hastalığından ölme olasılıklarının %32 daha düşük olduğunu bildirmiştir. Buna karşın, tatiller sırasında kardiyak mortalite oranlarının arttığı da gözlemlenmiştir. Aralık ve Ocak aylarında Noel ve Yeni Yıl tatilleri sırasında kardiyak ölüm oranlarının zirve yaptığı (Phillips ve diğerleri, 2004) ve benzer bir eğilimin İslam ülkelerindeki bayramlarda da görüldüğü rapor edilmiştir (Zubaid ve diğerleri, 2006). Kış tatillerinin miyokard enfarktüsü riskini artırdığı (Mohammed ve diğerleri, 2018), intihar, cinayet ve otomobil kazaları gibi risklerin ise bu dönemde daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Arnold & Cerelli, 1987; Lester, 1987). Özetlemek gerekirse, tatillerin bireysel refah üzerindeki etkileri karmaşık ve çok boyutludur. Çoğu birey için kısa süreli rahatlama ve mutluluk sağlasa da, bu etkiler herkes için geçerli değildir ve bazı durumlarda fiziksel ve psikolojik riskler barındırabilir. Tatillerin olumsuz etkilerini sınırlamak ve daha sürdürülebilir faydalar sağlamak için bireylerin tatil deneyimlerini (öncesi-anı-sonrası) daha dikkatli bir şekilde planlaması ve bu süreçte kişisel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurması gereklidir.

#### *Tatilin İyileştirici Etkileri ve Potansiyel Olumsuzlukları*

##### *Tatil Öncesi Dönem*

Tatilin bireysel refah üzerindeki etkisi tartışmalıdır; bazı çalışmalar tatili bir iyileşme kaynağı olarak değerlendirirken, diğerleri potansiyel bir stres ve travma kaynağı olarak ele alır. Tatilin tatil öncesi dönemdeki etkilerine odaklanan araştırmalar, bu dönemin hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerle şekillendiğini göstermektedir. "Tatil

*beklentisi*," bireylerin öznel refahını olumlu yönde etkileyebilecek önemli bir psikolojik faktördür. Nawijn ve diğerlerinin (2013) araştırmaları, gelecekteki olaylarla ilgili olumlu beklentilerin, yüksek iş çabası ve performans seviyelerini öngördüğünü göstermiştir. Bu durum, bireylerin tatili dört gözle beklerken motivasyonlarını artırabileceklerini düşündürmektedir. Ayrıca, "*pembe bakış*" fenomeni üzerine yapılan çalışmalar, bir tatili beklemenin, gerçek tatil deneyiminden veya tatil sonrası anılardan daha güçlü bir olumlu etki yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Tatillerini bekleyen bireylerin öznel refah seviyelerinin, tatil yapmayanlara kıyasla biraz daha yüksek olduğunu gösteren kesitsel çalışmalar (Gilbert & Abdullah, 2002; Nawijn et al., 2010), tatil öncesi dönemin psikolojik faydalarını desteklemektedir. Bu bulgular, tatilin kendisinden ziyade, tatil beklentisinin bireylerin refahını artırıcı bir etkiye sahip olabileceğini öne sürmektedir.

Tatil beklentisinin olumlu etkilerinin yanı sıra, bu dönemin bireylerde stres seviyelerini artırabileceğine dair kanıtlar da bulunmaktadır. Tatil planlama ve organize etme baskısı, bireylerde ek bir stres kaynağı yaratabilir (Nawijn et al., 2010; Nawijn et al., 2013). DeFrank, Konopaske ve Ivancevich (2000) tarafından yapılan çalışmalar, bir geziye hazırlık sürecinin de oldukça stresli olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Westman (2004, 2005), tatil öncesi dönemdeki iş görevlerini koordine etme, seyahat hazırlıkları ve varış yerine ulaşma gibi faaliyetlerin bireylerin stres düzeylerini artırabileceğini belirtmiştir. Yoğun bir iş ortamından daha rahat bir ortama geçiş de bireylerin psikolojik dengesi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Van Heck ve Vingerhoets (2007a), bu geçiş sürecinin dezoryantasyon ve rahatsızlık hissine yol açabileceğini ifade etmektedir. Hatta "tatil anksiyetesi" olarak adlandırılan bu durum, bireylerde kan basıncının tatilden önce yükselmesine ve tatilin ilk günlerinde devam etmesine neden olabilir. Özetle, tatil öncesi dönem, bireylerin psikolojik refahını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilen çok boyutlu bir süreçtir. Olumlu beklentiler, motivasyonu artırabilir ve refah seviyelerini yükseltebilirken, planlama ve organizasyon süreçleri ek bir stres kaynağı oluşturabilir. Bu çelişkili etkiler, tatil öncesi dönemin bireysel farklılıklar ve çevresel faktörlere bağlı olarak nasıl şekillendiğini anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir.

### *Tatil Dönemi*

#### *Sirkadiyen Ritimler, Stres ve Kişilik Farklılıkları*

Tatil sırasında bireylerin olumlu ve olumsuz duygular yaşadığı bilinmekle birlikte, bu duyguların düzeyi ve dinamikleri hakkında sınırlı bilgi bulunmaktadır. Genel olarak turistlerin tatilleri sırasında olumlu duygular yaşadığı gözlemlense de (Nawijn, 2010), araştırmalar seyahatin başlangıcında bireylerin daha kötü hissetme eğiliminde olabileceğini öne sürmektedir (Pearce, 1981a; Nawijn, 2010). Örneğin, bir Fin turizm anketi, tatilleri sırasında bireylerin sabah saatlerinden önce en az 15 dakika boyunca kötü bir ruh hali bildirdiğini ortaya koymuştur (%60'tan fazla) (Lundberg, 2007; Löfgren, 2008). Tatilin ilk gecesinde yaygın olarak uykusuzluk yaşanmakta, ancak vücut bu duruma zamanla uyum sağlamaktadır. Bununla birlikte, seyahatin ilk günlerinde sağlık sorunlarının arttığına dair raporlar bulunmaktadır (Cartwright, 1992; Kop ve diğerleri, 2003). *Tatil stresi*, tatil sırasında mutluluk seviyelerini olumsuz etkileyebilmektedir. Nawijn ve diğerlerinin (2010) çalışması, seyahat sonrası mutluluk üzerinde tatil stresinin önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada günlük mutluluğun %48'i açıklanabilmiş, kalan %52'si ise açıklanamamıştır. Bu durum, bireylerin mutluluğunun yaklaşık %50'sinin genetik faktörlerden kaynaklanabileceğini öne süren kişilik araştırmaları ile uyumludur (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; McCrae & John, 1992; Tellegen ve diğerleri, 1988).

### *Tatil, Sirkadiyen Ritim ve Stres*

Tatiller, bireylerin sirkadiyen ritimlerini ve biyolojik döngülerini bozarak stres ve yorgunluk yaratabilir (Rantala & Valtonen, 2014). Sirkadiyen ritimler, uyku ve yeme gibi içsel süreçlerin zamanlamasını düzenler ve bireylerin dış dünyayla etkileşimlerini koordine eder (Edensor, 2010). Tatillerin doğası gereği, günlük yaşamın düzenli ritimleri ve uygulamaları kesintiye uğrar. Özellikle uluslararası uçuşlar gibi birkaç zaman diliminin geçildiği seyahatler, bireylerin biyolojik ritimlerini ciddi şekilde etkileyebilir (Pearce, 1981). Örneğin, transatlantik bir seyahat sonrası bireylerin zaman farkına tamamen uyum sağlamaları 21 günü bulabilir (Reason, 1974). Kuzeyden güneye yapılan seyahatler, özellikle yaz aylarında kutuplara yakın bölgelerde uzun gündüz saatlerinin yaşanması durumunda, uyku-uyanıklık döngülerini bozabilir. Gün ışığının artışı, melatonin üretiminde değişikliklere neden olarak stres ve yorgunluğa yol açabilir (Winfrey, 1982). Bu biyolojik bozulmalar, tatil sırasında bireylerin fiziksel ve zihinsel dengesini etkileyebilir ve tatilin sağladığı iyileştirici etkileri sınırlayabilir. Yaşam memnuniyeti üzerinde uyku kalitesinin kritik bir rol oynadığı geniş çapta kabul edilmektedir. Lohmann ve diğerleri (2017), yaşam memnuniyetindeki artışın fizyolojik, sosyal ve psikolojik refah üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmektedir. Araştırmalar, günlük yedi ila sekiz saatlik uyku süresinin maksimum yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Piper, 2015). Daha kısa veya daha uzun uyku süreleri ise artan morbidite ve mortalite riskleriyle ilişkilendirilmiştir (Ferrie ve diğerleri, 2007; Hublin ve diğerleri, 2007). Uyku ayrıca motor performans, bellek konsolidasyonu, öğrenme ve karar verme gibi kritik bilişsel süreçlerde de önemli bir role sahiptir (Cohrane, 2001).

### *Tatilin ve Duygusal, Fiziksel, Zihinsel Döngüler*

Tatil, günlük rutinlerdeki değişiklikler nedeniyle bireylerin duygusal, fiziksel ve zihinsel döngülerini bozabilir. Bu döngüler genellikle 23 ila 33 gün sürer; tatil sırasında yeni bir döngü başlatılabilir veya mevcut bir döngü kesintiye uğrayabilir. Araştırmalar, uyku düzenleri ve bireylerin diurnal tercihleri (sabah veya gece tipi) gibi faktörlerin, bireylerin davranışlarını ve bilişsel işlevlerini şekillendirdiğini göstermektedir (Hornik ve diğerleri, 2010). Sabahları erken kalkan bireyler (sabah tipleri) ve geceleri geç yatan bireyler (gece tipleri), günlük aktivitelerinde ve karar alma süreçlerinde farklı desenler sergilemektedir. Díaz-Morales'in (2007) çalışması, sabah tiplerinin daha yüksek öz kontrol düzeyine sahip olduğunu ve yapılandırılmış ortamları tercih ettiğini göstermektedir. Gece tipleri ise daha impulsif davranışlar sergileyerek yeni deneyimler arama eğilimindedir. Bu eğilimler, turistlerin tatil sırasında nasıl aktiviteler tercih edeceği ve bu aktivitelerden nasıl fayda sağlayacağı üzerinde etkili olabilir. Sabah tipleri genellikle güvenilirlik ve pratikliği ön planda tutarken, gece tipleri yenilik ve heyecan arayışında olma eğilimindedir (Cavallera & Giudici, 2008). Sabah tiplerinin vicdanlılık ve uzlaşılabilirlik gibi özellikler sergilemesine karşın, gece tipleri daha dışadönük ve yeniliklere açık bir kişilik yapısı gösterebilir. Bu farklılıklar, turizm hizmetlerinin bireylerin kişiliklerine göre uyarlanmasının önemini ortaya koymaktadır.

### *Tatil ve Uyku: Biyolojik, Psikolojik ve Davranışsal Etkiler*

Tatiller, dinlenme ve yenilenme fırsatı olarak görülse de, bireylerin biyokimyasal, psikolojik ve fizyolojik dengelerini bozabilecek karmaşık etkiler taşır. Araştırmalar, tatil sırasında yaşanan biyolojik değişikliklerin migren, mide bulantısı, kas spazmları, ateş, öksürük, grip ve viral enfeksiyonlar gibi semptomlara yol açabileceğini göstermektedir. Örneğin, Hollanda'da tatil yapan bireylerin %3'ü tatilin ilk gününde bu semptomları

yaşamaktadır. Zaman dilimi değişiklikleri, düzensiz uyku düzenleri ve yapay ışığa maruz kalma, vücudun biyolojik ritimlerini etkileyerek jet lag ve yorgunluk semptomlarını artırabilir (Strauss-Blasche ve diğerleri, 2000).

Tatiller sırasında tanıdık uyku düzenlerinden uzaklaşılması, bireylerin fiziksel ve zihinsel dengelerini olumsuz etkileyebilir. Çevre ve rutindeki değişiklikler, içsel vücut saatlerini bozarak ruh hali bozuklukları ve bilişsel işlev bozukluklarına neden olabilir (Pearce, 1981). Özellikle tatil faaliyetlerine geçişin uyku-uyanıklık döngüsünü hassas bir şekilde bozduğu ve uyku kalitesini azalttığı gösterilmiştir (Chen ve diğerleri, 2018; Fung & Hon, 2019; Mao ve diğerleri, 2018). Tarumi ve Hagihara'nın (1999) Japon gençleri üzerinde yaptığı bir çalışma, tatil sonrası değişen uyku ve çalışma düzenlerinin zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymuştur. Tanıdık olmayan uyku ortamları, yatma ve uyanma saatlerindeki değişiklikler, gürültü ve ışık gibi çevresel faktörler, bireylerin uykuya dalma ve uykuda kalma yeteneklerini bozabilir (Nawijn ve diğerleri, 2011a; Nawijn ve diğerleri, 2013b). Tatillerle ilişkilendirilen heyecan ve beklenti, sempatik sinir sistemini aktive ederek bireylerde artan uyarılma ve uyuma zorluklarına yol açabilir (Pearce, 1981). Bu durum, uyku düzenlerindeki bozulmanın fizyolojik ve psikolojik sonuçlarını daha da kötüleştirebilir.

Yetersiz uyku, artan stres, anksiyete ve ruh hali bozuklukları ile ilişkilidir (Kop ve diğerleri, 2003). Uyku eksikliği, bilişsel işlevleri, dikkat süresini ve karar verme yeteneklerini olumsuz etkileyerek tatil deneyiminin genel kalitesini düşürebilir (Gump & Matthews, 2000). Fizyolojik olarak, uyku yoksunluğu kortizol seviyelerinde artış ve leptin ile ghrelin gibi iştah düzenleyici hormonların düzensizliğine yol açabilir. Bu hormonal değişiklikler, yüksek kalorili yiyeceklere yönelme ve iştah kontrolünün bozulması gibi davranışsal etkiler yaratabilir (Tarumi & Hagihara, 1999; Tonelo ve diğerleri, 2013; Yüksel, 2016). Araştırmalar, tatil döneminde bozulan uyku düzenlerinin eve dönüş sonrası devam edebileceğini ve "tatil sonrası uykusuzluk" olarak bilinen bir fenomenin ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Nawijn, 2011b). Bu durum, tatillerin beklenen iyileştirici etkilerinin sınırlı kalmasına ve bireylerin genel refahını olumsuz etkilemesine neden olabilir (Pearce, 1981).

#### *Tatil ve Ruh hali: Zorluklar ve Riskler*

Tatiller, bireyler için genellikle dinlenme ve yenilenme fırsatı olarak görülse de, beraberinde karmaşık psikolojik, fizyolojik ve sosyal etkiler getirebilir. Araştırmalar, tatillerin ruh hali ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerinin çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Nawijn, 2011a, 2011b; Nawijn, De Bloom, & Geurts, 2010a; Nawijn, Marchand, Veenhoven, & Vingerhoets, 2010; Nawijn ve diğerleri, 2013b; Yüksel, 2016). Uyku düzenlerindeki bozulmaların turist davranışları üzerindeki etkileri de dikkate değerdir. García ve diğerleri (2021), uyku yoksunluğunun bilişsel performans, ruh hali ve karar verme süreçlerini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bozulmalar, turistlerin bilgi işlemelerini zorlaştırarak optimal olmayan satın alma kararlarına ve müşteri memnuniyetinde azalmaya yol açabilir. Ayrıca, kesintiye uğramış uyku, dürtüsellik artırarak uzun vadeli faydalar yerine kısa vadeli ödülleri tercih etme eğilimini güçlendirebilir (Kahn ve diğerleri, 2013). Turistler genellikle ziyaretlerinin ilk üç gününde daha kötü ruh hali ve artan sağlık şikayetleri bildirirler (Pearce, 1981). Özellikle tatilin ilk günlerinde anksiyeteye bağlı zihinsel bozuklukların artışı dikkat çekmektedir; gece konaklama gerektiren tıbbi vakaların %4'ü bu tür durumlarla ilişkilidir. Hatta ölüm oranlarının tatilin ilk iki ila üç gününde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu durum, yoğun günlük hayattan daha sakin bir ortama geçişin neden olduğu biyolojik ve psikolojik adaptasyon sürecine bağlanmaktadır.

Tatil deneyimi, bireylerin idealize ettiği ve romantikleştirdiği bir süreç olabilir (Yüksel, 2016). Ancak, yüksek beklentiler ve bu beklentilerin karşılanmaması bireylerde psikolojik sıkıntıya yol açabilir. Tatil sırasında yaşanan çatışmalar, aile üyeleri veya arkadaşlara yönelik suçlamalar ve hayal kırıklıkları bu durumu daha da kötüleştirebilir. Tatiller sırasında bireyler, gerçek kimliklerinden uzaklaşarak farklı roller üstlenebilir. Ancak, bu "kimlik kaybı," bireylerde duygusal bir boşluk hissine yol açabilir. Özellikle çocuklu ailelerde tatiller, beklentilerin aksine, stresli ve yorucu bir süreç haline gelebilir (Ryan, 1991). Çiftler arasında kimlik veya alışkanlık uyumsuzlukları, tatil sırasında tartışmaları artırabilir. Örneğin, düzenli spor yapan bireyler, tatilde egzersiz rutinlerinden uzaklaştıklarında stres ve memnuniyetsizlik hissedebilir.

Tatiller, dinlenme ve rahatlama fırsatı sunmanın yanı sıra, bireyler için önemli sağlık riskleri de oluşturabilir. Araştırmalar, tatillerin bulaşıcı hastalıklara, gıda zehirlenmelerine, kazalara ve yaralanmalara maruz kalma riskini artırabileceğini göstermektedir (Gomez-Herrera et al., 2020). Seyahatin stresi ve rutinin bozulması, kardiyovasküler hastalıklar ve önceden var olan tıbbi durumların kötüleşmesine neden olabilir (Hamer & Chida, 2009). Ayrıca, tatiller sırasında yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler, yüksek kalorili yiyecek tüketiminin artması ve diyet kısıtlamalarının gevşemesi gibi davranışsal etkiler yaratabilir (Nawijn et al., 2013a). Tatiller sırasında yapılandırılmış bir yemek düzeninin olmaması ve açık büfe yemek seçeneklerinin yaygınlığı, aşırı yeme ve sağlıksız yeme alışkanlıklarını teşvik edebilir (Nawijn et al., 2013b). Bu durum, yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda ruh hali ve genel memnuniyet düzeylerini de etkileyebilir (Pearce, 1981). Örneğin, Avustralya'da yapılan bir çalışmada, sağlıkla ilgili sorunların ziyaretçi şikayetlerinin %50'sinden fazlasını oluşturduğu ve bu durumun turizm yönetimi için önemli bir sorun haline geldiği belirtilmiştir (Pearce & Stringer, 1991). Karayipler'de bir tatil kulübünde yapılan başka bir çalışmada, yaklaşık 2.000 turistin %60'ının ishal yaşadığı rapor edilmiştir (Spika et al., 1987).

Özetlemek gerekirse, tatiller, bireyler için fiziksel ve zihinsel yenilenme fırsatları sunsa da, beraberinde önemli zorluklar ve riskler getirebilir. Ruh hali değişiklikleri, karşılanmayan beklentiler, kimlik sorunları ve sağlık riskleri, tatil deneyiminin karmaşıklığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, tatilin planlanması ve yönetimi sırasında bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının dikkate alınması gerekmektedir. Ayrıca, tatil sonrası yaşanan zorlukların bireylerin refahını nasıl etkilediğini anlamak, tatil deneyimlerinin iyileştirilmesi için kritik bir öneme sahiptir. Turizm sektörü, bireylerin tatilden beklentilerini daha gerçekçi bir şekilde yönlendirecek ve sağlık risklerini en aza indirecek politikalar geliştirmelidir. Gelecekteki araştırmalar, tatil sırasında ve sonrasında ortaya çıkan bu çok boyutlu etkileri daha derinlemesine ele almalıdır.

### *Tatil Sonrası*

#### *Psikolojik ve Sosyal Etkiler*

Tatiller genellikle rahatlama, eğlence ve rutinlerden bir mola olarak idealize edilse de, tatil sonrası dönem bazı bireyler için beklenmedik zorluklara yol açabilir. Tatilden dönüş, üzüntü, sinirlilik ve memnuniyetsizlik gibi olumsuz duyguları tetikleyebilir. Tatil sırasında yaşanan özgürlük ve rahatlama ile günlük yaşamın sorumlulukları ve stres faktörleri arasındaki keskin zıtlık, bireylerin hayal kırıklığı hissetmesine neden olabilir. Bu durum, tatilin *öforisinin* sona ermesiyle birleştiğinde, bireylerin günlük rutinlerine geri dönerken bir boşluk hissi yaşamalarına yol açabilir (De Bloom et al., 2009). *Tatil beklentisi ve hazırlığı*, genellikle yüksek beklentiler yaratır. Ancak, bahsedildiği üzere, tatil deneyimi bu beklentilere uymadığında hayal kırıklığı kaçınılmaz hale gelir. Tatil

sırasında özgürlük ve rahatlama deneyimi yaşayan bireyler, günlük yaşamın yapısına ve rutinine geri dönmekte zorluk yaşayabilir. Tatilden döndükten sonra, özellikle iş veya okul gibi sorumlulukların yeniden başlaması ve biriken görevlerin yetiştirilme baskısı, stres ve kaygı hissini artırabilir (Fritz & Sonnentag, 2006). E-posta yığınları, son teslim tarihleri ve yoğun toplantılar gibi işle ilgili stres faktörleri, bireylerde tükenmişlik duygusunu tetikleyebilir. Tatiller, özellikle farklı zaman dilimlerine seyahat edildiğinde, uyku düzenlerini bozarak yorgunluk ve bitkinlik hissine yol açabilir. Jet lag'in fiziksel etkileri ile tatil sonrası duygusal uyum süreci birleştiğinde, bireyler kendilerini hem fiziksel hem de psikolojik olarak tükenmiş hissedebilirler. Tatil sırasında özgür bir zihniyetten işle ilgili taleplere geçiş, yönelimsizlik ve huzursuzluk gibi duygulara neden olabilir. Bununla birlikte, bazı bireyler için bu durum geçici bir adaptasyon sürecini aşabilir ve günlük işleyişi engelleyen daha kalıcı bir duruma dönüşebilir (ENP, 2014).

### *Tatil Sonrası Sendromu*

Tatil dönüşü, yaz tatilinden sonra okula dönen çocuklarda gözlemlenen "Tatil Sonrası Hafıza Kaybı Sendromu"na benzer bir şekilde, bireylerde strese ve zorluklara yol açabilir (ENP, 2014). Tatilden dönen bireyler, işte biriken görevleri tamamlamak ve ertelenmiş sorumlulukları yeniden hatırlamak zorunda kalabilir. Bu durum, hayal kırıklığı, stres ve tatil sonrası depresyon hissine neden olabilir (Fritz & Sonnentag, 2006). İşkolik bireyler tatil sırasında suçluluk hissedebilirken, tatil sonrası vücut, tatil sırasında salgılanan hormonlara uyum sağlayarak bir uyumsuzluk durumu geliştirebilir (Kop ve diğerleri, 2003; Pearce, 1981). Araştırmalar, bireylerin günlük rutinlerine döndüklerinde hayal kırıklığı yaşayabileceklerini ve tatil coşkusunun hızla kaybolduğunu öne sürmektedir (De Bloom vd., 2009). *Tatil sonrası blues* veya tatil sonrası sendromu, tatilin sona ermesiyle ortaya çıkan üzüntü, sinirlilik ve yorgunluk hali olarak tanımlanır (ENP, 2014). Bu durum, tatil sırasında rahatlama ve eğlenceye alışan bireylerin günlük yaşamın monotonluğuna geri dönmeleriyle ilişkilidir. Sosyal medyanın etkisi, bu süreci daha da karmaşık hale getirebilir. Instagram'a uygun tatil deneyimleri paylaşma baskısı ve tatil anılarının idealize edilmesi, bireylerin tatillerine dair daha fazla memnuniyetsizlik hissetmelerine yol açabilir. Ayrıca, uluslararası tatillerin finansal maliyeti, bazı bireyler için uzun vadeli borç ve mali güvensizlik yaratabilir. Bu tür maddi baskılar, tatilin algılanan faydalarını gölgeleyebilir.

Araştırmalar, tatillerin yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkilerinin genellikle geçici olduğunu göstermektedir. Tatiller stresten geçici bir rahatlama sağlasa da, genel refahta uzun vadeli iyileşmelere nadiren yol açar. Tatil beklentisi, bireylerin günlük yaşamda sevinç ve tatmin fırsatlarını ihmal etmelerine neden olabilir. Benzer şekilde, tatil sırasında yaşanan anların sosyal medyada paylaşılması için duyulan baskı, bireylerin anın tadını çıkarmasını zorlaştırabilir ve stres seviyelerini artırabilir. Tatil sonrası blues, bireylerin tatil bitiminde yaşadığı yaygın bir durum olmakla birlikte, tatilin fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerinin karmaşıklığını gözler önüne sermektedir. Tatiller, kısa süreli dinlenme ve eğlence sağlayabilirken, dönüş sürecinde bireylerin karşılaştığı zorluklar, tatil deneyiminin genel etkisini sınırlayabilir.

### **3. Sonuç**

Tatil deneyimi fikri, hem turistler hem de ev sahibi toplumlar için karmaşık bir gerçekliği temsil eden çift yönlü bir olgu olarak değerlendirilebilir. Bir yandan tatiller, bireyler için gençleşme ve yenilenme fırsatı sunarken, diğer yandan bazı yönleriyle yıkıcı ya da travmatik deneyimlere yol açabilir. Bu ikili doğa, tatillerin sağlığa, refaha ve sosyal ilişkilere olan etkilerini anlamayı önemli hale getirmektedir. Araştırmalar, tatillerin stres azaltıcı etkilerini ve sağlık üzerindeki olumlu katkılarını ortaya koymaktadır. Tatiller

sırasında kortizol gibi stres hormonlarının azalması, kardiyovasküler sağlığın iyileşmesine ve bağışıklık sisteminin güçlenmesine yol açabilir (Sonnentag, 2003). İş taleplerinden geçici bir kopuş, bireylerin psikolojik olarak rahatlamasına ve tükenmişlik hissinin azalmasına katkıda bulunur (Fritz & Sonnentag, 2005, 2006). Ayrıca tatiller, daha iyi uyku kalitesi, yaşam memnuniyeti artışı ve duygusal dayanıklılık gibi olumlu etkilerle ilişkilidir (de Bloom, 2012). Tatiller, sosyal bağların güçlendirilmesi açısından da kritik bir rol oynar. Sevdiklerinizle vakit geçirmek, olumlu duyguların artmasına ve yenilikçi problem çözme becerilerinin gelişmesine olanak tanır (de Bloom, 2012). Bunun yanı sıra, tatiller fiziksel aktivite ve doğaya maruz kalma fırsatları sunarak ruh hali ve bilişsel işlevlerde iyileşme sağlayabilir (Barton & Pretty, 2010). Tüm bu faydalar, tatillerin bireysel refah ve dayanıklılık üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

Her ne kadar tatillerin refah üzerinde çok sayıda olumlu etkisi olduğu belirtilse de, bu etkiler her zaman kalıcı değildir ve herkes için aynı şekilde geçerli olmayabilir. Tatil öncesinde yaşanan "tatil kaygısı", kan basıncında artışa neden olabilir (Van Heck & Vingerhoets, 2007). Bazı bireylerde uyku bozuklukları ve anksiyeteye karakterize edilen "tatil sendromu" ortaya çıkabilir. Tatilin faydaları, işe dönüşten sonraki haftalarda kaybolma eğilimindedir ve bireyler tekrar günlük rutinlerine adapte olmakta zorluk yaşayabilirler. Seyahat planlama ve lojistik, tatil öncesi strese katkıda bulunan önemli faktörler arasında yer alır (Nawijn vd., 2010). Buna ek olarak, tatillerin finansal maliyeti, bireyler üzerinde uzun vadeli bir yük oluşturabilir. Tatiller sırasında aile içi dinamikler de gerilim yaratabilir; artan çatışmalar ve duygusal gerginlik, tatilin olumlu etkilerini gölgeleyebilir. Özellikle sosyal medya platformlarında "ideal tatil" baskısının artması, gerçekçi olmayan beklentilere yol açarak memnuniyetsizlik ve yetersizlik hissine neden olabilir.

Tatillerin hem bireysel hem de sosyal düzeyde bu kadar karmaşık etkiler doğurması, bu olgunun çift yönlü doğasını açıkça ortaya koymaktadır. Yenilenme ve stres arasındaki bu gerilim, tatil deneyimlerini şekillendiren birçok faktörün bir arada değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Sağlık ve boş zaman yönetimi bağlamında yapılan çalışmalar, tatillerin yalnızca bireysel refah açısından değil, aynı zamanda toplumsal bağlar ve ekonomik etkiler açısından da daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda, tatilin faydalarını optimize etmek ve olumsuz etkilerini en aza indirmek için daha bütüncül yaklaşımlara ihtiyaç olduğu açıktır. Tatillerin bireyler ve toplumlar üzerindeki etkilerini anlamak, sadece sağlık ve refah bağlamında değil, aynı zamanda sosyal, ekonomik ve kültürel boyutlarda da derinlemesine bir incelemeyi gerektirir.

Tatil ürününü sunan turizm, günümüz dünyasında ekonomik, sosyal, kültürel ve çevresel dinamikleri derinden etkileyen güçlü bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Basit bir boş zaman etkinliğinden küresel bir endüstriye dönüşen turizm, hem fırsatlar hem de zorluklarla dolu karmaşık bir alanı temsil eder. Ekonomik faydalar, kültürel alışverişler ve sosyal bağlantılar gibi olumlu yönlerine rağmen, turizmin kontrolsüz gelişimi sosyal eşitsizlikleri derinleştirebilir ve çevresel bozulmayı tetikleyebilir. Yerel kaynakların aşırı kullanımı, çevresel tahribat ve kültürel kimliklerin ticari metalar haline gelmesi gibi sorunlar, bu sektörün sürdürülebilir kalkınmaya bağlılığını sorgulatmaktadır (Butler, 1999; Cater, 2007).

Turizm, ekonomik fırsatlar yaratarak yerel ekonomileri destekleme potansiyeline sahiptir. Ancak bu faydalar, genellikle elit kesimlerin ellerinde yoğunlaşmakta, yerel topluluklar marjinalleştirilmektedir (Hall, 2007; Scheyvens, 2011). Turizm gelirlerinin büyük bir kısmı uluslararası şirketler tarafından kontrol edilirken, yerel halk düşük ücretli, güvencesiz işlerle sınırlı kalmaktadır (Ateljevic & Doorne, 2000). Bu eşitsizlik, plütokratik



bir turizm sistemine yol açarak elitlerin zenginliğini artırırken yerel halkın ihtiyaçlarını göz ardı etmektedir (Acemoğlu, Robinson & Verdier, 2004). Yerel kültürler ve kimlikler turistik cazibe merkezlerine indirgenmekte ve ekonomik kazanç uğruna sömürülmektedir.

Turizm, ekonomik fırsatlar yaratma potansiyeline sahip olmakla birlikte, karar alma süreçlerinin varlıklı elitler ve büyük şirketler tarafından kontrol edilmesi, sektörel eşitsizliklerin derinleştiği bir alana dönüştürmektedir (Standing, 2019). Bu aktörler, turizm gelişimini kendi çıkarları doğrultusunda şekillendirirken, yerel toplulukların ihtiyaçlarını ve beklentilerini sıklıkla göz ardı etmektedir. Bu durum, kısa vadeli kazançlara odaklanan sürdürülemez uygulamaların benimsenmesine, çevresel bozulmaya ve temel hizmetlerin ihmal edilmesine neden olmaktadır (Acemoğlu vd., 2004). Yerel halk, turizmin vaat edilen ekonomik faydalarından adil bir şekilde yararlanamamakta, genellikle düşük ücretli ve güvencesiz işlerde çalışmak zorunda bırakılmaktadır (Ateljevic & Doorne, 2000; Hall, 2007). Buna karşın, turizmden elde edilen kazançların büyük bir kısmı, elit kesim tarafından toplanmaktadır. Bu eşitsizlik, turizm sektörünün gelir dağılımı açısından adil olmayan bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Yerel kültürler ve gelenekler, özgünlüklerini kaybetme pahasına turistik cazibe merkezlerine dönüştürülmekte ve saygı görmek yerine kâr amacıyla sömürülmektedir (Scheyvens, 2011). Plütookratik turizm olarak tanımlanan bu yapı, varlıklı bireyler ve şirketler tarafından kontrol edilmekte ve onların çıkarlarına hizmet eden bir sistem yaratmaktadır. Acemoğlu, Robinson ve Verdier'in (2004) belirttiği gibi, bu sistem, yerel halkı büyük ölçüde dışlayarak, hayırsever elitlere bağımlılık kültürünü teşvik etmekte ve eşitsizlikleri daha da pekiştirmektedir. Böyle bir yapı, turizmin sosyal ve ekonomik faydalarının daha adil bir şekilde dağıtılmasını engellemekte ve uzun vadede hem yerel topluluklar hem de turizmin sürdürülebilirliği açısından zararlı sonuçlar doğurmaktadır. Artan seyahat hacmi, karbon emisyonlarını, trafik sıkışıklığını ve çevresel tahribatı artırmaktadır. "Yeşil turizm" gibi tartışmalı *sürdürülebilir kapitalizm* girişimleri, genellikle bu etkilerin temel nedenlerini ele almakta yetersiz kalmaktadır (Cater, 2007; Palmer, 1994). Kültürel metalaşma ve yerel geleneklerin sulandırılması, turizmin sosyal ve kültürel boyutlarında ciddi çatlaklar yaratmaktadır. Yerel halk, turizmin yarattığı faydaların adil paylaşımından dışlanmakta ve kültürel kimlikler, ekonomik kazanç uğruna kaybolmaktadır (Scheyvens, 2011).

Turizm, çelişkiler ve paradokslarla dolu bir alan olarak dikkat çekmektedir. Fırat ve Venkatesh (1993, 1995), postmodern dönemin tüketici davranışlarındaki paradokslara dikkat çekerek, özellikle turizm bağlamında bu olgunun altını çizmektedir. Postmodernizm, hiper gerçeklik, parçalanma ve zıtlıkların yan yana gelmesi gibi kavramlarla, turizm deneyimlerinin ve tüketici seçimlerinin giderek daha karmaşık bir hale geldiğini göstermektedir. *Hiper Gerçeklik* kavramı, gerçek ve simüle edilmiş deneyimler arasındaki çizgilerin bulanıklaşmasına işaret eder. Bu durum, turistlerin otantik kültürel bağlantılar kurmasını zorlaştırmakta, çünkü deneyimler genellikle ticari veya kurgusal çerçevelerle yeniden şekillendirilmektedir. *Parçalanma*, turistlerin çok sayıda seçenek ve destinasyonla karşılaşması sonucu ortaya çıkan yönelim bozukluğu ve parçalanmış benlik hissini tanımlamaktadır. Bu durum, turistlerin kendilerini kaybolmuş hissetmelerine ve deneyimlerini anlamlandırmada zorluk çekmelerine neden olabilir. *Zıtlıkların Yan Yana Gelmeye* ise turizmin içinde barındırdığı karşıt güçlere dikkat çeker. Örneğin, turistler benzersiz deneyimler arzularken entegrasyon arayışına girebilir, özgürlük hissi ararken pazarlamanın etkisi altında kararlar alabilirler. Bu çelişkiler, turizm deneyiminin hem özgürleştirici hem de sınırlayıcı bir doğası olduğunu göstermektedir.

Bu temel görüşler üzerinden Singh (2016) ve Decrop (2008), turizme özgü paradoksları daha ayrıntılı bir şekilde incelemiştir. *Tek Başına ve Birlikte* paradoksu, turistlerin hem yalnızlık hem de sosyal bağlantı arayışında olduklarını göstermektedir.

Sosyal etkileşim arzusu, turistlerin aynı zamanda düşünme ve içe dönme anlarını aradığı bir ikilem yaratır. *Eril ve Dişil paradoksu* ise, turistlerin geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden sıyrılmaya çalışırken değişen toplumsal cinsiyet beklentileri arasında gezinmesini ifade eder. *Göçebe ve Yerleşik paradoksu*, keşif ve macera arzusu ile rahatlık ve aşinalık ihtiyacının bir arada bulunmasıdır. Bu durum, turistlerin yeni yerler keşfederken aynı zamanda tanıdık unsurlar aradığını göstermektedir. *Gerçek ve Sanal paradoksunda*, turistler otantik deneyimlere ulaşmaya çalışırken aynı zamanda destinasyonların sanal temsilleriyle etkileşim kurmaktadır. Bu, fiziksel ve dijital deneyimler arasındaki sınırların bulanıklaşmasına neden olmaktadır. *Hızlı ve Yavaş paradoksu*, turistlerin bir yeri tam anlamıyla takdir etmek için yavaşlamak ve aynı zamanda mümkün olan en fazla deneyimi biriktirmek için hızlanma gereksinimleri arasındaki gerilimdir. Son olarak, *Eskiye Karşı Yeni paradoksu*, turistlerin hem geçmişe nostalji duyduğunu hem de yenilik ve keşif arzusuyla hareket ettiğini vurgulamaktadır. Bu paradokslar, postmodern turizmin karmaşıklığını gözler önüne sererken, tüketici davranışlarının içsel çelişkilerle dolu olduğunu ve bu durumun turizm deneyimlerini şekillendirdiğini göstermektedir. Bu tür bir anlayış, turizm araştırmalarında daha derin bir analiz gerekliliğini ortaya koymakta ve turizmi yalnızca ekonomik bir faaliyet olarak değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyo-kültürel boyutları olan bir olgu olarak incelemenin önemini vurgulamaktadır.

Turizmin yarattığı zorluklar ve paradokslar, sektöre yönelik alternatif yaklaşımların geliştirilmesi ihtiyacını doğurmuştur. Bu bağlamda, *Hümanistik Turizm (HT)*, insan onurunu, etik bağlılığı ve ev sahipleri ile misafirler arasında karşılıklı saygıyı merkeze alan umut verici bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. HT, geleneksel turizmin (kitle turizmi) ekonomik odaklı ve sıklıkla sürdürülemez pratiklerinin ötesine geçerek kişisel gelişimi, toplumsal katılımı ve anlamlı kültürel alışverişi vurgulamayı amaçlamaktadır. HT'nin vizyonu, turizmi yalnızca ekonomik kazanç için bir araç olarak görmek yerine, bireylerin ve toplulukların refahını artıran bir deneyim olarak yeniden tanımlamaktır. Bu yaklaşım, ev sahibi toplulukların ihtiyaçlarını dikkate alarak sürdürülebilir kalkınmayı teşvik etmekte ve ziyaretçilerin yalnızca tüketici olarak değil, anlamlı bir etkileşimin parçası olarak görülmesini önermektedir. Böylece HT, turizmin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu bir dönüşüm aracı olabileceğini savunmaktadır.

Her ne kadar HT umut vaat eden bir model sunsa da, bu yaklaşımın uygulanabilirliği konusunda çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Öncelikle, HT'nin net bir tanımı ve pratik bir çerçeveye dönüştürülmesi gerekmektedir. Mevcut turizm çerçevesi içinde HT'nin nasıl etkin bir şekilde uygulanabileceği konusu hâlâ tartışmalıdır. HT'nin turizm sektörünü gerçekten dönüştürebilecek bir paradigma mı yoksa yalnızca niş bir kavram olarak mı kalacağı sorusu, bu yaklaşımın geleceğini şekillendirecektir. HT'nin ilkelerini ana akım turizm uygulamalarına entegre etmek, kapsamlı bir dönüşüm gerektirmektedir. Bunun için hem sektörel hem de akademik düzeyde yenilikçi stratejiler geliştirilmelidir. Bu süreçte, etik değerlerin somut eylem planlarına dönüştürülmesi, yerel toplulukların karar alma süreçlerine dahil edilmesi ve ziyaretçi deneyimlerinin sürdürülebilirlik ilkeleri çerçevesinde tasarlanması kritik öneme sahiptir.

Turizm, yalnızca ekonomik bir faaliyet değil, aynı zamanda toplumsal değerlerimizi ve varoluşsal mücadelelerimizi yansıtan bir aynadır. Postmodern, modernist, hümanist, pozitivist ve varoluşçu perspektifler, turizmi farklı yönleriyle ele alarak bu alana dair daha kapsamlı bir anlayış sunmaktadır. Her bir bakış açısı, turizmin bireyleri ve toplulukları nasıl şekillendirdiğine, anlam yaratma süreçlerini nasıl etkilediğine ve tatillerin küresel etkileşimler ile kişisel refah üzerindeki rolüne ışık tutmaktadır. Sonuç olarak, HT, turizmin yalnızca ekonomik bir araç değil, aynı zamanda insani değerleri merkeze alan bir dönüşüm aracı olabileceğini savunan bir yaklaşımdır.

Ancak bu vizyonun gerçeğe dönüşmesi için HT'nin teorik temelini daha fazla geliştirilmesi ve uygulama stratejilerinin netleştirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, HT'nin geleceği, etik, sürdürülebilirlik ve insan onurunu merkeze alan bir turizm anlayışının yaygınlaşmasına bağlıdır.

### *Turizmi Anlamak: Teorik Perspektifler ve Ontolojik Açılımlar*

Turizmin karmaşık yapısını anlamak, çeşitli teorik perspektiflerin bir araya getirilmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda, farklı disiplinlerden ödünç alınan kavramlar ve ontolojik çerçeveler, turizmin doğasını daha derinlemesine keşfetmemize olanak tanır. Bir sonraki çalışmada, turizmin ve turist varlığının özüne yönelik ender bir şekilde ele alınan boyutlara odaklanılarak, mevcut literatüre yenilikçi bir katkı sunulması hedeflenmektedir.

Turizmi anlamak için rizomatik bir bütünlük çerçevesi önerilmektedir. Bu yaklaşım, turizmin teknoloji, maddiyat ve toplumsal yapıdan etkilenen dinamik ve birbirine bağlı doğasını vurgular. Sabit ve maddiyatçı ontolojilerin ötesine geçen bu yaklaşım, turizmi çok ölçekli bir olgu olarak inceleyen fraktal ontoloji merceğini benimser. Fraktal ontoloji, turizmi parçalarının ötesine geçen bir bütün olarak ele alır; ortaya çıkan özelliklerini ve bileşenleri arasındaki karşılıklı bağımlılığı ön plana çıkarır. Bu anlayış, turizmi hem bireylerin hem de toplulukların deneyimlerini şekillendiren dinamik bir sistem olarak yeniden düşünmemizi sağlar. Benzer bir şekilde, Bhaskar'ın (2008) eleştirel gerçekçilik çerçevesi, turizmi yalnızca gözlemlenebilir davranışlar bağlamında değil, bu davranışların arkasındaki derin üretken mekanizmalar ışığında anlamamıza olanak tanır. Turizmin, çoklu katmanlar içinde var olan bir yapı olduğu varsayımı, turizm pratiklerinin sadece görünen sonuçlarını değil, onları şekillendiren temel dinamikleri de incelemeyi gerektirir. Uyarlanması durumunda Maturana ve Varela'nın (1980) auto-poiesis kavramı ise turizmi, turistler ve destinasyonlar arasında sürekli bir enerji alışverişi ve birlikte yaratma süreci olarak tanımlar. Bu perspektif, turizmi statik bir yapı yerine, sürekli olarak dönüşen ve kendini yeniden üreten bir süreç olarak görmemizi sağlar. Seligman'ın (2011) pozitif psikoloji çerçevesine dayanılması durumunda, turizm, olumlu deneyimler ve anlamlı katılım yoluyla bireysel ve toplumsal refahı teşvik eden bir araçtır. Bu perspektif, turizmi yalnızca bir ekonomik faaliyet değil, aynı zamanda insanlar arasındaki ilişkileri güçlendiren ve bireylerin yaşam anlamını derinleştiren bir süreç olarak ele alır. Heidegger'in (1927) varoluşçuluğu, turizmi gündelik varoluşun ötesine geçen bir özgünlük ve anlam arayışı olarak yorumlar. Bu bağlamda, turizm deneyimleri, bireylerin yalnızca fiziksel mekânları keşfetmesini değil, aynı zamanda kendi varoluşlarını derinleştirmesini de sağlar. Benzer şekilde Simondon'un (2019) ortaya çıkan varlık (zuhur) kavramından hareketle, turizm, turizm sistemleri içindeki etkileşimler yoluyla sürekli dönüşen bir olgu olarak ele alınabilir. Bu perspektif, turizmin durağan bir yapı değil, dinamik bir süreç olduğu fikrine dayanır. Foucault'nun (1977) söylem teorisi, turizmi sosyal olarak inşa edilmiş ve güç dinamikleri ile şekillenen bir alan olarak görür. Bu bakış açısı, turizmin sadece ekonomik ve kültürel bir fenomen olmadığını, aynı zamanda söylemsel pratiklerle çerçevelenen ve yeniden üretilen bir yapı olduğunu öne sürer. Archer'ın (2003) morfogenetik yaklaşımı, turizmi sosyal yapılar ve bireysel eylemlilik arasındaki etkileşimle şekillenen bir süreç olarak tanımlar. Bu yaklaşım, turizmi değişen toplumsal dinamikler ve bireylerin bu dinamiklere verdiği tepkiler bağlamında incelememize olanak tanır. Wendt'in (2015) kuantum ontolojisine dayandması durumunda, turizmin karmaşık sistemler içindeki belirsiz etkileşimlerden ve dolaşıklıklardan doğduğunu öne sürülebilir. Bu perspektif, turizmi, öngörülemez ve sürekli olarak yeniden şekillenen bir fenomen olarak incelememizi teşvik eder. Barad'ın (2007) onto-epistemolojik yaklaşımı, turizmi insan ve insan dışı aktörlerin iç içe geçmiş süreçleri aracılığıyla intra-aktif olarak oluşturulmuş bir yapı olarak tanımlar. Bu yaklaşım,

turizmin yalnızca insani deneyimlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda çevresel, teknolojik ve kültürel unsurlarla derin bir etkileşim içinde olduğunu vurgular. Bu yeni perspektifler, turizmin karmaşık doğasına dair derinlemesine bir anlayış sunmaktadır. Turizmi rizomatik, fraktal, dinamik ve çok katmanlı bir süreç olarak ele alan bu yaklaşımlar, sektöre dair yeni sorular sormamıza ve daha bütüncül çözümler geliştirmemize olanak tanımaktadır. Turizmin sadece ekonomik bir faaliyet değil, aynı zamanda insani, toplumsal ve çevresel bir olgu olduğunu kabul etmek, bu alandaki araştırmalar ve uygulamalar için kritik bir adım olacaktır.

Son olarak turist olma hali, turizm deneyimi ve kendisi gerçekte entelektüel bir turist olan araştırmacı arasında bir ilişki kurmanın, araştırmacı ile araştırdığı konu arasında bir *ontolojik birlik* kurmak adına önemli olduğunu belirtmek isterim. Turizm, tıpkı araştırma gibi, yalnızca bir başlangıçtan varış noktasına yapılan doğrusal bir yolculuk değildir; değişken deneyim alanları içinde bir "*aradalık hâl*"ni barındırır (Minh-ha, 2011). Seyyah/turist/araştırmacı ne tamamen evindedir ne de tamamen gittiği yerededir; sürekli olarak bu iki alan arasında bir müzakere hâlinindedir. Bu aradalık, kişinin (hem gerçek manada turistin, hemde kendisi entelektüel bir turist olan araştırmacının) "*henüz olmama*" hâline benzer—alışılmış ile bilinmeyen arasında sürekli bir gezinme. Araştırmacılar, tıpkı seyyahlar ve turistler gibi, "buradaki başka bir yerde" ikamet ederler; kültürel çerçevelerini, beklentilerini ve duruşlarını yanlarında taşıırken aynı zamanda "orada" olan yeni deneyimlere ve keşfedilmemiş duyumsamalara ulaşırlar.

Nasıl ki seyahat etmek ev ve uzak diyarlar arasındaki ayrımları ortadan kaldırıyorsa, turizm de turist/yerel halk, eğlence/çalışma ve doğal/kültürel gibi ikilikleri bozar. Homi Bhabha'nın (1994) "*Üçüncü Mekân*" kavramı, turizm deneyimlerine özellikle uygundur; çünkü seyyah, önceden sahip olduğu kimlikler (burada olan) ile yeni kültürel karşılaşmalar (orada olan) arasında bir harman yaratarak dönüştürücü anlayışlar geliştirir. Turizm, tıpkı araştırma gibi, belirli bir varış noktasına ulaşmaktan ziyade, keşif ve etkileşim sürecinde barınmayı ifade eder. Bu bağlamda, Heidegger'in *barınma* kavramı anlamlı bir şekilde dünya ile etkileşim içinde olmayı ifade eder ve bu, seyyahın deneyime dalışını çağırır; burada kendilik ve mekân anlayışı, hareket, karşılaşma ve düşüncenin etkileşimi yoluyla ortaya çıkar. Seyyahlar-turistler-araştırmacılar, dillerini, geleneklerini ve değerlerini yanlarında taşıırken aynı zamanda gittikleri yerlerin unsurlarını benimserler ve bu süreçte bakış açılarını ve kimliklerini yeniden şekillendirirler. Bu, "*süreç hâlindeki seyyah-turist-araştırmacı*" kavramıyla uyumludur; seyyahlar sürekli olarak değişen rolleri, kimlikleri ve anlayışları arasında müzakere yaparak, tanıdık olan ile yeni olanın etkileşiminde barınırlar.

Turizm deneyimi, bireylerin kişisel algıları, duyguları ve bedensel tepkileriyle şekillenen karmaşık bir olgudur. Ancak, bu gerçekliği anlamaya yönelik araştırmalar sıklıkla yalnızca *sözel algılara*, özellikle anketler veya yapılandırılmış görüşmelerle elde edilen verilere, bunların sayısallaştırılmasına dayanır. Bu tür yöntemler, bireylerin turizm deneyimlerini nasıl değerlendirdiğini anlamada ciddi sınırlamalar içerir. Sözel ifadeler, deneyimlerin yüzeysel bir temsili olabilir ve bu durum, özellikle duygusal ve bedensel boyutları anlamada eksikliklere yol açar. Nussbaum'un (2001) bilişsel-değerlendirme teorisi, bu noktada önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Duyguların bilişsel, bedensel ve değerlere dayalı yapısını vurgulayan bu teori, turizm deneyimlerini anlamada daha kapsamlı yöntemlerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Nussbaum'un bilişsel-değerlendirme teorisi, duyguların yüzeysel bilişsel süreçlerden veya irrasyonel dürtülerden ibaret olmadığını, aksine bireylerin refah, değerler ve hedefleriyle yakından ilişkili derin niyetli yargılar olduğunu ileri sürer. Bu teoriye göre, duygular, bireylerin olayları veya nesnelere kendi yaşamlarına ilişkin nasıl

değerlendirdiklerini yansıtır. Örneğin, korku, değer verilen bir şeye yönelik tehdit algısının sonucudur; yas ise önemli bir kaybın fark edilmesinden kaynaklanır. Bu duygusal değerlendirmeler, biliş ve duyguyu birleştirir; bedensel tezahürler, bu süreçlerin dışı vurumu olarak görülür. Korkunun bedensel bir yansıması olarak titreme veya yas sırasında gözyaşı dökme gibi tepkiler, bireylerin duygusal değerlendirmelerinin somutlaşmış ifadeleridir. Nussbaum'un duygular ve gerçeklik değerlendirmeleri arasındaki çift yönlü ilişki vurgusu, turizm deneyimi araştırmalarında kullanılan geleneksel yöntemlerin sınırlılıklarını ortaya koyar. İnsanların koşullarını nasıl değerlendirdiği, duygularını şekillendirirken; duygular da bireylerin gerçekliği algılamalarını ve onunla etkileşimlerini etkiler. Ancak, anket gibi sözel yanıtlara odaklanan araçlar, bu karmaşık ve çok boyutlu sürecin yalnızca sınırlı bir kısmını yakalayabilir. Bu yöntemler, duygusal deneyimlerin merkezinde yer alan sözsüz, fizyolojik ve bilinçdışı bileşenleri genellikle göz ardı eder. Turistlerin deneyimlerini yalnızca sözel ifadelerle anlamaya çalışmak, duygusal ve bedensel süreçlerin yanı sıra, bireylerin sosyal bağlamdaki etkileşimlerini de görmezden gelmek anlamına gelir. Örneğin, bir turistin bir destinasyonu "güzel" veya "rahatlatıcı" olarak tanımlaması, bu ifadenin arkasındaki derin duygusal ve bedensel bağlamı tam olarak açıklamaz. Bu nedenle, yalnızca sözel algılara dayanan yöntemler, turizm deneyimi gerçekliğini kavramada yetersizdir. Ayrıca, turist deneyiminin anlaşılabilirliği ve analizi insan ihtiyaçları psikolojisinin derinlemesine anlaşılmasına bağlıdır. Turistlerin ihtiyaçları yalnızca memnuniyet veya eğlenceyle sınırlı kalmaz; güvenlik, yenilik, anlam, büyüme, bağlantı ve katkı gibi daha derin psikolojik faktörler de tatil deneyimlerinde önemli rol oynar (Robbins, 2001). Bu ihtiyaçların anlaşılması, turizm endüstrisinin daha kişiselleştirilmiş ve geliştirici hizmetler sunmasına olanak tanır. Aynı zamanda, turistlerin ihtiyaçlarını karşılamada dengeli bir yaklaşım benimsenmesi gerektiğini vurgular; çünkü kesinlik ve belirsizlik, bireysel önem ve sosyal bağlar gibi ihtiyaçlar, zaman zaman birbirleriyle çelişebilir.

#### 4. Kaynakça ve Okuma Listesi

- Acemoglu, D., Robinson, J. A., & Verdier, T. (2004). Alfred Marshall lecture: Kleptocracy and divide-and-rule: A model of personal rule. *Journal of the European Economic Association*, 2(2-3), 162-192.
- Androtis, K. (2018). Degrowth in tourism: Conceptual, theoretical and philosophical issues. CABI Publishing.
- Anon. (1994). Post-holiday stress increases mental health visits. *Mental Health Weekly*, 4(45): 7, 21 November.
- Archer, B. H. (1977). *Tourism multipliers: The state of the art* (Bangor Occasional Papers in Economics No. 11). University of Wales Press.
- Archer, M. (2003). *Being Human: the Problem of Agency*. Cambridge University Press
- Arnold, R., & Cerrelli, E. C. (1987). Holiday effect on traffic fatalities (No. DOT-HS-807-115). United States. National Highway Traffic Safety Administration.
- Ateljevic, I. & Doorne, S. 2002 Representing New Zealand: Tourism Imagery and Ideology. *Annals of Tourism Research* 29:648-667.
- Ateljevic, I., & Doorne, S. (2000). "Staying Within the Fence": Lifestyle Entrepreneurship in Tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 8(5), 378-392. <https://doi.org/10.1080/09669580008667374>
- Ateljevic, I., Pritchard, A., & Morgan, N. (Eds.) (2007). *The Critical Turn in Tourism Studies: Innovative Research Methodologies*. (Advances in tourism research). Elsevier.
- Ayikoru, M. (2009). Epistemology, ontology and tourism. In J. Tribe (Ed.), *Philosophical issues in tourism* (pp. 62-79). Bristol: Channel View Publications.
- Bhabha, H. K. (1994). *The Location of Culture*. Routledge.

- Barad, K. (2007). Meeting the Universe halfway: Quantum physics and entanglement of matter and meaning. London: Duke University Press.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). *What is the best dose of nature for the mind and body? A review of ecological interventions*. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 286-295
- Bhaskar, R. (2008). *A Realist Theory of Science*. Routledge.
- Bizzari, C. (2016). Opportunities and costs of tourism for new humanism. *Miscelanea Geographica – Regional Studies on Development*, 20(2), 13–18.
- Boorstin, D. J. (1961). *The Image: A Guide to Pseudo-Events in America*. New York: Harper & Row.
- Boorstin, D. J. (2012). *The image: A guide to pseudo-events in America*. Nueva York: Vintage.
- Botterill, T. D. (1989). Humanistic tourism? Personal constructions of a tourist: Sam visits Japan. *Leisure Studies*, 8(3), 281–293. doi: 10.1080/02614368900390281.
- Botton, A. de. (2002). *The art of travel*. Penguin Books.
- Boztug, Y., Babakhani, N., Laesser, C., & Dolnicar, S. (2015). The hybrid Tourist. *Annals of Tourism Research*, 54, 190–203.
- Briones-Juarez, A., Tejeida-Padilla, R., & Morales-Matamoros, O. (2009). Toward the Evolution of the Tourism's Conceptual System. In *Proceedings of the 53rd Annual Meeting of the ISSS* (Vol. 1). Australia: Brisbane.
- Bruner, E. M. (1991). Transformation of self in tourism. *Annals of Tourism Research*, 18(2), 238–250.
- Buchanan, R. D. (1998). Beyond positivism: Humanistic perspectives on theory and research in health education. *Health and Education Research: Theory and Practice*, 13(3), 439–450.
- Butler, R. (1980). The concept of a tourist area cycle of evolution: implications for management of resources. *Canadian Geographer*, 24: 5–12.
- Butler, W. R. (1999). Sustainable tourism: A state-of-the-art review. *Tourism Geographies*, 1(1), 7–25. doi: 10.1080/14616689908721291.
- Cartwright, R. Y. (1992). "The Epidemiology of Travelers' Diarrhoea in British Package Holiday Tourists." *PHLS Microbiology Digest*, 9 (3): 121-24.
- Cater, E. (2007) *Ecotourism as a western construct*. In: Higham, J. (ed.) *Critical Issues in Ecotourism*. Butterworth Heinemann, Oxford, pp. 46-69. ISBN 9780750668781
- Caton, K. (2012). Taking the moral turn in tourism studies. *Annals of Tourism Research*, 39(4), 1906–1928.
- Cavallera, G. M., & Giudici, S. (2008). Morningness and Eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Journal of the International Society for the Study of Individual Differences*, 44, 3-21.
- Chen, H. S., Severt, K., Shin, Y. H., Knowlden, A., & Hilliard, T. W. (2018). "How'd you sleep?" measuring business travelers' sleep quality and satisfaction in hotels. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 1(3), 188–202.
- Chronis, A. (2016) Ideology. In jafari, & Xiao, H. (2016). *Encyclopedia of Tourism*. Springer.
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (1966). *Economics of outdoor recreation*. Baltimore: The John Hopkins Press.
- Cohen, E. (1972) Toward a Sociology of International Tourism. *Social Research* 39:164–182.
- Cohen, E. (1974). Who is a tourist? A conceptual Clarification. *Sociological Review*, 22, 527–555.
- Cohen, E. (2002). Authenticity, equity and sustainability in tourism. *Journal of Sustainable Tourism* 10(4): 267–276.
- Cohen, E. (2007). Authenticity in tourism studies: Après la lutte. *Tourism Recreation Research*, 32(2), 75–82. <https://doi.org/10.1080/02508281.2007.11081537>

- Cohen, Erik, Olsen, Kjell and Pearce, Philip L.. (2012) "Chapter 10. The Dilemma of Authenticity and Inauthenticity". *Critical Debates in Tourism*, edited by Tej Vir Singh, Bristol, Blue Ridge Summit: Channel View Publications, pp. 249-276.
- Cohrane, G. (2001). Effects of sleep deprivation. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 70(7), 22-25.
- Crompton, J. L. (1979). Motivations for pleasure vacation. *Annals of Tourism Research*, 6(4), 408-424.
- De Bloom, J., Geurts, S., & Kompier, M. (2010a). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag & Organisatie*, 23(4), 333–349.
- De Bloom, J., Kompier, M. A. J., Geurts, S. A. E., De Weerth, C., Taris, T. W., & Sonnentag, S. (2010b). Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*, 24(2), 196–216.
- De Bloom, J., Kompier, M. A. J., Geurts, S. A. E., De Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13–25.
- De Botton, A. (2002). *The art of travel*. New York, NY: Vintage International.
- De Langhe, B., Puntoni, S., & Larrick, R. (2017, May). Linear thinking in a nonlinear world. *Harvard Business Review*. Retrieved from <https://hbr.org/2017/05/linear-thinking-in-a-nonlinear-world>
- Decrop, A. (2008). Les paradoxes du consommateur postmoderne. *Reflets et Perspectives de la Vie Économique*, 47(2), 85-93.
- Decrop, A., & Woodside, A. (2017). *Consumer behavior in tourism and hospitality research (Advances in Culture, Tourism and Hospitality Research, 13)*. Emerald Publishing.
- Defrank, R. S., Konopaske, R., & Ivancevich, J. M. (2000). Executive travel stress: Perils of the road warrior. *Academy of Management Perspectives*, 14(2), 58–71. <https://doi.org/10.5465/AME.2000.3819306>
- Deng, T., & Ma, M. (2014). Resource curse in tourism economies? An investigation of China's world cultural and natural heritage sites. *Asian Pacific Journal of Tourism Research*, 19(7), 809-822.
- Díaz-Morales, J. F. (2007). Morning and evening-types: Exploring their personality styles. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 769-778.
- Dolnicar, S., & Leisch, F. (2004b). Segmenting markets by bagged clustering. *Australasian Marketing Journal*, 12(1), 51–65.
- Dolnicar, S., Grün, B., & Leisch, F. (2018). *Market segmentation analysis*. Springer.
- Dredge, D., & Jenkins, J. (2007). *Tourism planning and policy*. John Wiley & Sons.
- Eco, U. 1986 *Travels in Hyperreality*. London:
- Eden, D. (1990). Acute and chronic job stress, strain, and vacation relief. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 45, 175–193.
- Eden, D. (2001). Vacations and other respites: Studying stress on and off the job. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology (Vol. 16, pp. 121–146)*. New York: Wiley.
- Edensor, T. (2010). Introduction: Thinking about rhythm and space. In T. Edensor (Ed.), *Geographies of Rhythm: Nature, Place, Mobilities and Bodies* (pp. 1–18). Farnham: Ashgate Publishing.
- ENP. (2014). Post-holidays and the broken promise effect – An EAP's perspective page 2. Insights from the Shepell·fgi Research Group (2007). Post-holidays and the broken promise effect – an EAP's perspective. Retrieved from <http://www.shepellfgi.com/EN-CA/AboutUs/News/Research%20Report/pdf/PostHolidayResearchReportENGFinal.pdf>.

- Ferrie, J. E., Shipley, M. J., Cappuccio, F. P., Brunner, E., Miller, M. A., Kumari, M., & Marmot, M. G. (2007). A prospective study of change in sleep duration: Associations with mortality in the Whitehall II cohort. *Sleep*, 30(12), 1659–1666. <https://doi.org/10.1093/sleep/30.12.1659>
- Filep, S. (2009). *Tourists' happiness through the lens of positive psychology* (Unpublished doctoral dissertation). James Cook University, Townsville, Queensland, Australia.
- Filep, S. (2014). Moving beyond subjective well-being: A tourism critique. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 38(1), 10–28. <https://doi.org/10.1177/1096348012436609>
- Firat, A. F., & Venkatesh, A. (1993). Postmodernity: The age of marketing. *International Journal of Research in Marketing*, 10(3), 227–249. [https://doi.org/10.1016/0167-8116\(93\)90009-N](https://doi.org/10.1016/0167-8116(93)90009-N)
- Firat, A. F., & Venkatesh, A. (1995). Liberatory postmodernism and the reenchantment of consumption. *Journal of Consumer Research*, 22(3), 239–267.
- Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. Vintage Books.
- Franklin, A. (2004). Tourism as an ordering: Towards a new ontology of tourism. *Tourist Studies*, 4(3), 277–301.
- Franklin, A. (2007). The problem with tourism theory. In I. Ateljevic, A. Pritchard, & N. Morgan (Eds.), *The critical turn in tourism studies: Innovative research methods* (pp. 131–148). Amsterdam: Elsevier.
- Franklin, A., & Crang, M. (2001). The trouble with tourism and travel theory. *Tourist Studies*, 1(1), 5–22.
- Fredrickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition & Emotion*, 14(4), 577–606.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(3), 187–199.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being and performance related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 936–945.
- Frochot, I., & Batat, W. (2013). *Marketing and designing the tourist experience* (Vol. 7): Goodfellow Publishers.
- Fung, C. P. Y., & Hon, A. H. Y. (2019). How to provide an optimal environment for tourists to manage their sleep? The roles of sleep amenities, sleep environment cleanliness, and sleep atmosphere. *Journal of Hospitality Management and Tourism*. 10(2), 9–19.
- García A, Angel JD, Borrani J, Ramirez C, Valdez P. (2021). Sleep deprivation effects on basic cognitive processes: which components of attention, working memory, and executive functions are more susceptible to the lack of sleep? *Sleep Science*, 14(2), 107-118. doi: 10.5935/1984-0063.20200049.
- Georges Van Den Abbeele L'Esprit Créateur, Vol. 25, No. 3, The Discourse of Travel (Fall 1985), pp. 64-74 (11 pages)
- Geurts, S. A., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 482–492. <https://doi.org/10.5271/sjweh.1053>
- Ghanem, J. (2017). Conceptualizing “the tourist”: A critical review of UNWTO definition. Unpublished thesis, University of Girona.
- Gilbert, D. T., & Abdullah, S. (2015). The surprising power of neighborly advice. *Psychological Science*, 26(3), 313–324. <https://doi.org/10.1177/0956797614562863>



- Gomez-Herrera, C., Schultsz, C., Reusken, C., & Reicher, S. (2020). Infectious disease risks associated with travel: The case of vacation. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 34, 101638. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2019.101638>
- Goytia, A. P., & de la Rica, A. (2014). Personal experience tourism: A postmodern understanding. In R. Sharpley & P. R. Stone (Eds.), *Contemporary tourist experience: Concepts and consequences*. London: Routledge.
- Graburn, N. (1989) (orig. published 1977) Tourism: The Sacred Journey. In Hosts and Guests: The Anthropology of Tourism, V. Smith, ed., pp. 21–36. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Gump, B. B., & Matthews, K. A. (2000). Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 608–612.
- Gunn, C. (1987) 'A perspective in the purpose and nature of tourism research methods'. In J. Ritchie and C. Goeldner (eds) *Travel, Tourism and Hospitality Research*. Chichester: Wiley.
- Gunn, C. (1988). Vacationscapes. Designing Tourist Regions. Van Vostrand Reinhold, New York.
- Guttentag, D. (2010). Virtual reality: Applications and implications for tourism. *Tourism Management*, 31(5), 637–651. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.07.003>
- Hagger, J. C., & Murray, D. (2009). The contribution of multiple cycles of tourism experiences to post-retirement life satisfaction: An Australian study. Paper presented at the Tourist Experiences: Meanings, Motivations, Behaviours Conference, University of Central Lancashire, Preston, United Kingdom.
- Halevi, G., & Bar-Ilan, J. (2016). Post retraction citations in context. In BIRNDL 2016 bibliometric-enhanced information retrieval and natural language processing for digital libraries (pp. 23–29). Newark: CEUR.
- Hall, C. M. (2004). Reflexivity and tourism research: Situating myself and/with others. In Jenny Phillimore - Lisa Goodson - Qualitative research in tourism \_ ontologies, epistemologies and methodologies-Routledge (2010).pdf
- Hall, C. M. (2011a). A typology of governance and its implications for tourism policy analysis. *Journal of Sustainable Tourism*, 19(4–5), 437–457. <https://doi.org/10.1080/09669582.2011.570346>
- Hall, C. M. (2011b). Publish and perish? Bibliometric analysis, journal ranking and the assessment of research quality in tourism. *Tourism Management*, 32, 16–27.
- Hall, C. M. (Ed.). (2007). *Pro-poor tourism: Who benefits? Perspectives on tourism and poverty reduction*. Channel View Publications.
- Halpern, S.D.; Doraisw Amy, P .M.; Tupler, L.A.; Holland, J.M.; Ford, S.M. & Ellinwood, E.H. (1994). Emergency patterns in psychiatric visits during the holiday season. *Annals of Emergency Medicine*, 24(5): 939-943, November.
- Hamer, M., & Chida, Y. (2009). Active commuting and cardiovascular risk: A meta-analytic review. *Preventive Medicine*, 46(1), 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.12.006>
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1), 147–163. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9030-1>
- Hartig, T., Catalano, R., Ong, M., & Syme, S. L. (2013). Vacation, collective restoration, and mental health in a population. *Society and Mental Health*, 3(3), 221–226.
- Heidegger, M. (1927). Being and time. Albany: State University of New York Press.
- Hirschman, E. C. (1986). Humanistic inquiry in marketing research: Philosophy, method, and criteria. *Journal of Marketing Research*, 23(3), 237–249.
- Hobfoll, S. E., & Wells, J. D. (1998). Conservation of resources, stress, and aging: Why do some slide and some spring? In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of aging and*

- mental health: An integrative approach* (pp. 121–134). Plenum Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0098-2\\_6](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0098-2_6)
- Hobson J.A. (2005) Sleep is of the brain, by the brain and for the brain *Nature*, 437 (7063) (2005), pp. 1254-1256
- Hom Cary, S. (2004). The tourist moment. *Annals of Tourism Research*. 31. 61-77. 10.1016/j.annals.2003.03.001.
- Hoopes, L. L., & Lounsbury, J. W. (1989). An investigation of life satisfaction following a vacation: A domain-specific approach. *Journal of Community Psychology*, 17(3), 129–140.
- Hornik, J., Ofir, C., & Shaanan-Satchi, R. (2010). *The effect of consumers' diurnal preferences on temporal behavior*. *Journal of Consumer Psychology* 20: 53–65
- Hublin C, Partinen M, Koskenvuo M, Kaprio J. Sleep and mortality: a population-based 22-year follow-up study. *Sleep*. (2007). 30(10):1245-53. doi: 10.1093/sleep/30.10.1245. PMID: 17969458; PMCID: PMC2266277.
- Humberstone, B. (2004). Standpoint research: Multiple versions of reality in tourism theorizing and research. In J. Phillimore & L. Goodson (Eds.), *Qualitative research in tourism: Ontologies, epistemologies and methodologies* (pp. 119–136). London: Routledge.
- Ioannidis, J. P. A. (2005). Why most published research findings are false. *PLoS Medicine*, 2(8), e124.
- Iso-Ahola, S. E. (1982). Toward a social psychological theory of tourism motivation: A rejoinder. *Annals of Tourism Research*, 9(2), 256-262.
- Jafari, J. (2001). Scientification of tourism. In V. Smith & M. Brent (Eds.), *Host and guests revisited: Tourism issues of the 21st century* (pp. 28–41). Elmsford: Cognizant Communication Corporation.
- Kahn, M., Sheppes, G., & Sadeh, A. (2013). Sleep and emotions: Bidirectional links and underlying mechanisms. *International Journal of Psychophysiology*, 89(2), 218–228.
- Koç, E., & Boz, H. (2014). Psychoneurobiochemistry of tourism marketing. *Tourism Management*, 44(October), 140–148.
- Kollat, D. T., Blackwell, R. D., & Engel, J. F. (1972). The current status of consumer behaviour research: Development during the 1968-1972 period. In M. Venkatesan (Ed.), *Proceedings of the 3rd annual conference of the association of consumer research* (pp. 576–584).
- Kop, W. J., Vingerhoets, A., Kruithof, G.-J., & Gottdiener, J. S. (2003). Risk factors for myocardial infarction during vacation travel. *Psychosomatic Medicine*, 65(3), 396–401.
- Korstanje, M & Bursby, G. (2010). Understanding The Bible As The Roots Of Physical Displacement: The Origin Of Tourism e-Review of Tourism Research (eRTR), Vol. 8, No. 3, 2010
- Korstanje, M. & George, B. (2015). Post-vacation divorce syndrome: are holidays leading to divorces? *Turydeys*. Vol 8, No 19.
- Krippendorf, J. (1987). *The holiday makers: Understanding the impact of leisure and travel*. London: Heinemann.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129–141.
- Larsen, S. (2007). Aspects of a psychology of the tourist experience. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 7(1), 7-18.
- Leiper, N. (2000). Are destinations 'The heart of tourism'? The advantages of an alternative description. *Current Issues in Tourism*, 3, 364–368.
- Lester, D. (1987). Suicide and homicide rates on national holidays. *Psychological Reports*, 60, 414.

- Lewis-Beck, M. S., Bryman, A., & Liao, T. F. (2004). *The SAGE encyclopedia of social science research methods*. London, Thousand Oaks: Sage Publications, Incorporated.
- Lohmann, G., & Panosso Netto, A. (2017). *Tourism theory: Concepts, models and systems*. CABI.
- Lowenthal, D. (1965). Introduction. In G. P. Marsh, *Man and nature: Or, physical geography as modified by human action* (pp. xiii–xlvii). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Löfgren, O. (2008). The secret lives of tourists: Delays, disappointments and daydreams. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 8(1), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15022250701880752>
- Lundberg, S. (2007). Finns cheerful and sociable. *Dagens Nyheter*, September 18, A:18.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Macbeth, J. (2005) Towards an ethics platform for tourism. *Annals of Tourism Research* 32, 962–984.
- MacCannel, D. (2018). The making of tourist. *Via Tourism Review*. <https://journals.openedition.org/viatourism/2239#ftn1>  
<https://doi.org/10.4000/viatourism.2239>
- MacCannel, D. (2001). Tourist Agency. *Tourist Studies* 1:23–37.
- MacCannell, D. (1976). *The tourist: A new theory of the leisure class*. New York, NY: Schocken Books.
- Mao, Z., Yang, Y., & Wang, M. (2018). Sleepless nights in hotels? Understanding factors that influence hotel sleep quality. *International Journal of Hospitality Management*, 74, 189–201.
- Maslow, A. H. (1967). A theory of metamotivation. *Journal of Humanistic Psychology*, 7(2), 93–127. Reprinted as chapter 23 in *The farther reaches of human nature*, 1971.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of the living*. Dordrecht: D. Reidel Publishing.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease. Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational: Work psychology* (2nd ed., pp. 5–33). Psychology Press/Erlbaum (UK) Taylor & Francis.
- Minh-ha, T. T. (2011). *Elsewhere, within here: Immigration, refugeeism and the boundary event*. New York: Routledge.
- Milan, A. (1997). The impact of tourism and travel experience on senior travelers' psychological well-being. *Journal of Travel Research*, 37(2), 166–170. <https://doi.org/10.1177/004728759703700212>
- Nash, D. (1981). Tourism as an Anthropological Subject. *Current Anthropology*, 22(5), 461–481.
- Nawijn, J. (2010). The Holiday Happiness Curve: A preliminary investigation into mood during a holiday abroad. *International Journal of Tourism Research*, 12(3), 281-290.
- Nawijn, J. (2011a). Determinants of daily happiness on vacation. *Journal of Travel Research*, 50(5), 559–566.

- Nawijn, J. (2011b). Happiness through vacationing: Just a temporary boost or long-term benefits? *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 651–665.
- Nawijn, J. (2011c). The after-effects of holiday return: Adaptation or contrast? *Tourism Management*, 32(6), 1411-1416. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2010.11.014>
- Nawijn, J., Bloom, J., & Geurts, S. (2013a). Pre-Vacation Time: Blessing or Burden? *Leisure Sciences*, 35, 33-44. doi: 10.1080/01490400.2013.739875.
- Nawijn, J., De Bloom, J., & Geurts, S. (2013b). Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. In M. Peeters, J. de Jonge, & T. Taris (Eds.), *An Introduction to Contemporary Work Psychology* (pp. 201-215). Wiley-Blackwell. ISBN: 978-0470973418
- Nawijn, J., De Bloom, J., & Geurts, S. (2013c). Vacation effects on behaviour, cognition and emotions of employees. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 613-633. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9352-3>
- Nawijn, J., De Bloom, J., & Geurts, S. A. (2013d). Vacation effects on behavior, attitudes and emotions. *Annals of Tourism Research*, 42, 258-284. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2013.02.007>
- Nawijn, J., De Bloom, J., & Geurts, S. A. (2013e). Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. *Stress and Health*, 29(2), 199-204. <https://doi.org/10.1002/smi.2439>
- Nawijn, J., Marchand, M., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. (2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research in Quality of Life*, 5(1), 35–47.
- Nawijn, J., Mitas, O., Lin, Y., & Kerstetter, D. (2013). How do we feel on vacation? A closer look at how emotions change over the course of a trip. *Journal of Travel Research*, 52(2), 265–274.
- Ness, S. A. (2003). *Where Asia Smiles: An Ethnography of Philippine Tourism*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Nussbaum, M. C. (2001) *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pallesen, S., Larsen, S., & Bjorvatn, B. (2016). "I wish I'd slept better in that hotel" – Guests' self-reported sleep patterns in hotels. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 16(3), 243–253. <https://doi.org/10.1080/15022250.2016.1180172>
- Palmer, C. (1994). Tourism and colonialism: The experience of the Bahamas. *Annals of Tourism Research*, 21(4), 792–811.
- Patterson, T. (2006). The principles of sustainable tourism. In *The Practice of Sustainable Tourism: Resolving the Paradox* (pp. 7–20). New York: Wiley.
- Pearce, P. (1993). Defining tourism as a specialism: A justification and implications. *Tourors International*, 1(1), 25–32.
- Pearce, P. & Stringer, P. F. (1991). Psychology and tourism. *Annals of Tourism Research*.
- Pearce, P. L. (1981). Tourist Health: The Effects of Travel on Health and the Healthcare System. *Journal of Travel Research*, 19(1), 2–5.
- Pearce, P. L. (1981a). Environment shock: A study of tourists' reactions to two tropical islands. *Journal of Applied Social Psychology*, 11(3), 268–280.
- Pearce, P. L. (1981b). *The Ulysses factor: Evaluating visitors in tourist settings*. New York: Springer.
- Pearce, P. L., & Jafari, J. (2011). *The Study of Tourism (Foundations from Psychology)*. Emerald Group Publishing, ISBN 9781849507424. *Psychology*. [on-line] Available at: <http://hotelmule.com/wiki/Psychology>.
- Pernecky, T. (2007). Immersing in Ontology and the Research Process: Constructivism the Foundation for Exploring the (In)credible Obe? In L. Ateljevic, A. Pritchard, & N. Morgan (Eds.), *The Critical Turn in Tourism Studies: Innovative Research*

- Methodologies* (pp. 211-226). Amsterdam: Elsevier.  
<https://doi.org/10.4324/9780080470986-23>.
- Pernecky, T. (2012). Constructionism: Critical pointers for Tourism Studies. *Annals of Tourism Research*, 39(2), 1116–1137. doi:10.1016/j.annals.2011.12.010
- Pernecky, T. (2013). *Towards post-disciplinary ways of knowing*. Symposium conducted at the “Wel-coming Encounters: Tourism Research in a Postdiscipli- nary Era” conference, Neuchatel, Switzerland.
- Pernecky, T. (2014). Realist and constructionist shades of grey. *Annals of Tourism Research*, 48(5), 295–298. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2014.06.011>
- Pernecky, T. (forthcoming). Paradigm, tourism. In J. Jafari & H. Xiao (Eds.), *Encyclopedia of tourism*. New York, NY: Springer (Quoted with permission from the author).
- Pernecky, T., & Jamal, T. (2010). (Hermeneutic) phenomenology in tourism studies. *Annals of Tourism Research*, 37, 1055–1075.
- Pernecky, T., Munar, A. M., & Wheeller, B. (2016). Existential postdisciplinarity: Personal journeys into tourism, art, and freedom. *Tourism Analysis*, 21(4), 389–401. <https://doi.org/10.3727/108354216X14600320851730>
- Phillips, D. P., Jarvinen, J. R., Abramson, I. S., & Phillips, R. R. (2004). Cardiac mortality is higher around Christmas and New Year’s than at any other time: The holidays as a risk factor for death. *Circulation*, 110(23), 3781–3788.
- Piper, A. (2015). Sleep duration and life satisfaction. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2599565>
- Rantala, O., & Valtonen, A. (2014). A rhythmanalysis of touristic sleep in nature. *Annals of Tourism Research*, 47, 18–30.
- Reason, J. T. (1974). *Man in motion: The psychology of travel*. London: Weidenfeld and Nicolson.
- Reid, D. G. (2003). *Tourism, Globalization, and Development: Responsible Tourism Planning*. London: Pluto Press.
- Restak, R. (2001). *The secret life of the brain*. Joseph Henry Press.
- Robbins, T. (2001). *Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny!* New York: Free Press
- Rossiter, J. R. (2011). *Measurement for the social sciences: The C-OAR-SE method and why it must replace psychometrics*. New York: Springer.
- Ryan, C. (1991). *Recreational tourism: A social science approach*. London: Routledge.
- Ryan, C. (1997). *Tourist experience*. Continuum, London.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Scheyvens, R. 2011. *Tourism and Poverty*. London: Routledge.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Silva, A. & Santos, R. (2022). Rethinking touristification as a long-term process The impact of tourism on the Madeiran cuisine (19th-21st century). *Herança*. 5. 10.29073/heranca.v5
- Simkin, M., & Roychowdhury, V. (2002). Read before you cite! *Complex Systems*, 14, 269.
- Šimková, E. (2014). Psychology and its Application in Tourism. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 114. 317-321. 10.1016/j.sbspro.2013.12.704.
- Simondon, G. (2019). *Individuation in Light of Notions of Form and Information*. University of Minesota Press.
- Singh, S. (2016). The paradoxes of tourism: A brief critique. *Annals of Tourism Research*, 61, 19-21. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2016.07.009>.

- SOID. (2020). Philosophical issues in tourism and its research in the midst of stagnation and degrowth: Problems and prospects. *SOID Journal*. Retrieved from <http://www.soidergi.com.tr/index.php/special-issue-3/>
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6*(3), 196–210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology, 88*(3), 518–528.
- Sorell, T. (1991). *Scientism: Philosophy and the infatuation with science*. New York: Routledge.
- Spika, J. S., F. Dabis. N. Hargrett-Bean, (1987). Shigellosis at a Caribbean. *American Journal of Epidemiology, 126*:1173-1180.
- Squire, S. (1994). Accounting for Cultural Meanings; The interface between geography and tourism studies. *Progress in Human Geography, 18*(1), 1-16.
- Standing, G. (2019). Tourism and the precariat. *Turismo: Estudos & Práticas (RTEP/UERN), 8*(2), 6-10.
- Stebbins, R.A. (2007). Leisure studies: The happy science. *Leisure Studies Association Newsletter, 76* (March), 20–22. Retrieved from [www.soci.ucalgary.ca/seriousleisure](http://www.soci.ucalgary.ca/seriousleisure)
- Steyn, S., Saayman, M., & Nienaber, A. (2004). *The impact of tourist and travel activities on facets of psychological well-being*. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 26*(1): 97-106.
- Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C., & Marktl, W. (2000). Does vacation enable recuperation? Changes in well-being associated with time away from work. *Occupational Medicine, 50*(3), 167–172.
- Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C., & Marktl, W. (2002). Moderating effects of vacation on reactions to work and domestic stress. *Leisure Sciences, 24*(2), 237–249.
- Tarumi, K., & Hagihara, A. (1999). An inquiry into the causal relationship among leisure vacation, depression, and absence from work. *Journal of UOEH, 21*(4), 289–307.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1031-1039.
- Timothy, D., & Olsen, D. (Eds.). (2006). *Tourism, religion and spiritual journeys*. Routledge.
- Tonelo, D., Providência, R., & Gonçalves, L. (2013). Holiday heart syndrome revisited after 34 years. *Arg Bras Cardiol, 10*(12), 183–189. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3998158/>
- Tribe, J. (1997). The indiscipline of tourism. *Annals of Tourism Research, 24*(3), 638–657.
- Tribe, J. (2006). The truth about tourism. *Annals of Tourism Research, 33*(2), 1–20.
- Tribe, J. (2010). Tribes, territories and networks in the tourism academy. *Annals of Tourism Research, 37*(1), 7–33.
- Tribe, J. (1997). The indiscipline of tourism. *Annals of Tourism Research, 24*(3): 638–657.
- Tribe, J., & Airey, D. (2007). *Developments in tourism research: New directions, challenges and applications*. New York: Elsevier Science.
- Tribe, J., Dann, G., & Jamal, T. (2015). Paradigms in tourism research: A triologue. *Tourism Recreation Research, 40*(1), 28–47.
- U.S. Census Bureau. (2021). America's Families and Living Arrangements: 2021. Retrieved from <https://www.census.gov/data/tables/2021/demo/families/cps-2021.html>

- UN. (2024). The Sustainable Development Goals Report. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2024/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2024.pdf>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2001). Sustainable Tourism in Cultural World Heritage Sites. Retrieved from <https://whc.unesco.org/uploads/activities/documents/activity-456-1.pdf>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2001). Sustainable Tourism in Cultural World Heritage Sites. Retrieved from <https://whc.unesco.org/uploads/activities/documents/activity-456-1.pdf>
- Unsever, İ., Yılmaz, H., & Arıkan, İ. (2018). Tourism paradox vs. sustainability and cittaslow concept. Retrieved from <http://cittaslowturkiye.org/wp-content/uploads/2018/03/Tourism-Paradox-vs-Sustainability.pdf>
- UNWTO. (2020). News: International tourist numbers could fall 60-80% in 2020. Retrieved from <https://www.unwto.org/news/covid-19-international-tourist-numbers-could-fall-60-80-in-2020>
- Urry, J. (1990). *The Tourist Gaze: Leisure and Travel in Contemporary Societies*. London: Sage.
- Van den Abbeele G., 1980, "The Tourist as Theorist," *Diacritics*, vol. 10 (December), 2-18.
- Van Heck, G. L., & Vingerhoets, A. J. (2007a). Post-vacation blues: The negative effects of vacationing. *Journal of Happiness Studies*, 8(4), 553-573. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9022-4>
- Van Heck, G. L., & Vingerhoets, A. J. (2007b). Psychological distress of the first postvacation work day: The role of individual differences in sensitivity to reward and punishment. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(4), 798-823. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2007.00186.x>
- Van Heck, G. L., & Vingerhoets, J. J. M. (2007c). Leisure sickness: A biopsychosocial perspective. *Psychological Topics*, 16(2), 87-200.
- Van Raaij, W. F., & Francken, D. A. (1984). Vacation destinations, activities and satisfactions. *Annals of Tourism Research*, 11(1), 101-112
- Vingerhoets, A. J. J. M., van Huijgevoort, M., & van Heck, G. L. (2002). Leisure sickness: A pilot study on its prevalence, phenomenology, and background. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 71(6), 311-317.
- Wamoth, A. (1998). Humanistic psychology and humanistic social science. *Humanity & Society*, 22(3), 313-319.
- Wang, L. E., et al. (2017). The weight of unfinished plate: A survey-based characterization of restaurant food waste in Chinese cities. *Waste Management*, 66, 3-12. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2017.05.014>
- Wang, N. (1999). Rethinking authenticity in tourism experience. *Annals of Tourism Research*, 26(2), 349-370.
- Westman, M. (2004). Strategies for coping with business trips: A qualitative exploratory study. *International Journal of Stress Management*, 11, 167-176.
- Westman, M. (2005). The impact of short business travels on the individual, the family and the organization. In A. Antoniou & C. Cooper (Eds.), *Research Companion to Organizational Health Psychology* (pp. 478-491). Cheltenham, England: Edward Elgar Publishing.
- Westman, M., & Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade out. *Journal of Applied Psychology*, 82(4), 516-527.
- Westman, M., & Etzion, D. (2001). The impact of vacation and job stress on burnout and absenteeism. *Psychology and Health*, 16(5), 595-606.
- Williams, R. (1980) *Marxism and Literature* (Oxford: Oxford University Press).
- Winfree, A. T. (1982). *The timing of biological clocks*. Scientific American Library.

- Wirtz, D., Kruger, J., Scollon, C. N., & Diener, E. (2003). What to do on Spring Break? The role of predicted, on-line, and remembered experience in future choice. *Psychological Science, 14*(5), 520-524.
- Yang Yang, Zhenxing Mao, Xiaowei Zhang, (2021). Better sleep, better trip: The effect of sleep quality on tourists' experiences, *Annals of Tourism Research*, Volume 87, 2021
- Yang, Y., Mao, Z., & Zhang, X. (2021). Better sleep, better trip: The effect of sleep quality on tourists' experiences. *Annals of Tourism Research, 87*. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103104>
- Yüksel, A. (2016). Tatil, Sağlık ve iş performansı: Tarvma ya da tedavi? *Soid, 13*(2), 123–120.
- Yüksel, A. (2017). A critique of “Response Bias” in the tourism, travel and hospitality research. *Tourism Management, 59*(April), 376–384.
- Yüksel, A., & Yanık, A. (2014). Co-creation of value on social media: How? In N. Prebensesn, J. Chen, & M. Uysal (Eds.), *Creating experience, value and tourism*. Oxfordshire: Cabi Publishing.
- Zhou, J. (2017). Study on the development of humanistic tourism resources in the development of tourism industry. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 185*. 6th international conference on social science, education and humanities research (SSEHR 2017).
- Zubaid, M., Thalib, L., & Suresh, C. G. (2006). Incidence of acute myocardial infarction during Islamic holiday seasons. *European Journal of Epidemiology, 21*, 191-195.