

TURİZM VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR DEĞERLENDİRME

A Conceptual Assessment on the Relationship between Tourism and Happiness

Gönderim Tarihi: 29.07.2015

Kabul Tarihi: 28.12.2015

Özge GÜDÜ DEMİRBULAT*

Cevdet AVCIKURT**

Öz: Günümüzde yaşam koşullarının ağırlaşması, yaşanan ekonomik krizler ve yoğun iş temposu gibi faktörlerin artması, mutluluk kavramına duyulan ihtiyacı da gündeme getirmektedir. Nitekim bu araştırmada; mutluluk kavramı, güncel ve gelişime açık bir konu olması sebebiyle tercih edilmiştir. Bireylerin mutluluğunu yaşam koşulları %10, genetik özellikleri %50 ve amaçlı etkinlikler ise %40 oranında etkilemektedir. Amaçlı etkinlikler kapsamında mutlu olmaya yönelik doğrudan yapılan faaliyetler ele alınmaktadır. Bireyin denetiminde olan bu faaliyetler içerisinde tatil ise ayrı bir öneme sahiptir. Şöyle ki; bir tatil çok keyifli olmasa dahi tatil anılarının daha sonra hatırlanması mutluluğu artırıcı bir özellik gösterebilmektedir. Bu bağlamda; araştırmanın temeli turizm ve mutluluk arasındaki etkileşim üzerine kurulmuştur. Bu çerçevede, araştırmanın temel amacı; mutluluk kavramı ile turizm arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaçla; bireylerin mutluluğuna neden olan etkenlerin araştırıldığı çalışmaların incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında, mutluluk kavramı ile ilintili yazın taraması yapılarak, mutluluğu belirleyen faktörler ve mutluluğun ölçülmesi detaylandırılarak, mutluluk ve turizm arasındaki ilişki, yazındaki çalışmalar ışığında incelenmiştir. Yazında mutluluğa yönelik olarak yapılan çalışmaların nesnel yaklaşımlardan ziyade öznel bir yaklaşıma sahip olduğu görülmüştür. Nesnel yaklaşımların mutluluğu tam olarak açıklama hususunda yetersiz kalması, bu durumun en temel sebebidir. Çalışmalar, turizm ile mutluluk arasında olumlu bir ilişkinin varlığı üzerinde odaklanmaktadır. Tatiller, iş ve stresten uzak, rahatlatıcı zamanlar olarak ifade edilmelelerinin yanında; seyahat ile ilgili deneyimlerin turistlerin mutluluğunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Yaşam Doyumu, Tatil, Turizm.

*Arş. Gör., Balıkesir Üniversitesi/Turizm Fakültesi/Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı,
e-posta: ozgegudu@hotmail.com

* Prof. Dr., Balıkesir Üniversitesi/Turizm Fakültesi/Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı,
e-posta: avcikurt@balikesir.edu.tr

Abstract: At the present day, the increase in factors such as worsening living conditions, economic crises and intense work pace raise the need of happiness. Thus in this study; the concept of happiness is preferred because of having a clear and up to date development issues. Living conditions 10%, genetic characteristics 50% and the activities 40% affect the happiness of individuals. Direct activities to be happy are discussed within activities. Holiday has a great value within the activities which are the individual's control. To the effect that; a holiday can't be an enjoyable but then holiday memories are remembered and individual's happiness may increase. In this context; the basis of the research is based on the interaction between tourism and happiness. The main objective of this study is to reveal the relationship between the tourism and happiness. For this purpose; it is aimed at sea over research, investigate the factors that cause happiness of individuals. Within this study; associated with happiness literature review was conducted, determining factors of happiness and measure of happiness are detailed. And then the relationship between happiness and tourism were examined in the light of literature. In literature, the studies are aimed at happiness have a subjective approach rather than objective approach. Because, objective approaches are inadequate in fully respect explanation of happiness. Studies focuses on the existence of a positive relationship between happiness and tourism. Holidays are expressed as a relaxing time in addition to away from work and stress. Additionally; experience with travel increase the happiness of the tourists.

Keywords: Happiness, Life Satisfaction, Holiday, Tourism.

GİRİŞ

İnsanoğlu, varoluşundan bu yana mutluluğu anlamaya, tanımlamaya ve yakalamaya çalışmıştır. Mutluluk, filozoflar tarafından insan eylemlerinin en yüksek ve nihai güdüleyicisi olarak görülmüştür. Bu kapsamda; düşünürler, mutlu yaşamın nasıl olacağıyla ilgili başlıca görüşler ortaya koymuşlardır. Örneğin, Antik Yunan filozoflarından Aristotle'ya göre erdemli bir yaşam sürmek, bireyi mutluluğa ve huzura götürmektedir. Öte yandan, mutluluk sadece felsefenin uğraş alanı değil, psikoloji ve sosyal bilimlerin de üzerinde durduğu bir konu olmuştur (Kangal, 2013). Lu ve Shih (1997) mutluluğu, neşelenmek gibi olumlu duygusal bir durum ve yaşamın tamamından ya da bir bölümünden tatmin olmak şeklinde ele almaktadırlar. Dumludağ (2011) mutluluğu; insanların yaşamlarındaki durumlarını pozitif bir şekilde değerlendirmelerinin derecesi olarak tanımlanmaktadır.

Mutluluk hiç şüphesiz göreceli bir kavram olmasına rağmen, mutlu olmak denilince ortak bir duygu ifade edilir. Mutlu olmak, genel olarak daha sıhhatli olmak, daha fazla maddiyata sahip olmak, daha yüksek makam ve mevkilerde

bulunabilmek gibi dünyevi beklentilerin karşılanması olarak anlamlandırılrsa da, bu durum her zaman ve her birey için aynı değildir (Köksal vd., 2014). Lyubomirsky ve Lepper (1999); ekonomik güçler, aktivite ve adaptasyon düzeyleri, hedefler, yaşamdaki olaylar ve ruhsal olaylar gibi faktörlerin, mutluluğun önemli belirleyicileri olduğunu ifade etmektedirler. Öte yandan; insanların mutluluk düzeylerinin aile, yaşanılan çevre, sağlık durumu ve gelir düzeyi gibi etmenlerden etkilenmesinin yanı sıra, mutluluğun şekillenmesinde kültürel değerlerin rolü de göz ardı edilemeyecek düzeyde yer almaktadır (Bimonte ve Faralla, 2012; Köksal vd., 2014).

Turistlerin seyahat deneyimi için hem para hem de zaman harcadıkları bilinen bir gerçektir. Ancak turistlerin seyahatlerinden nasıl etkilendiği hususunda çok az şey bilinmektedir (Tse, 2014). Bu noktadan hareketle bu çalışmada; genel olarak mutluluk kavramı hakkında bilgi verildikten sonra mutluluğu belirleyen faktörler ve mutluluğun ölçülmesi detaylandırılarak, mutluluk ve turizm arasındaki ilişki yazındaki çalışmalar ışığında yorumlanacaktır.

LİTERATÜR TARAMASI

Mutluluk Kavramı

İnsanoğlunun varoluşuyla birlikte başlayan mutluluk arayışı, tarih boyunca pek çok filozof ve bilim insanının mutluluk kavramını açıklamaya çalışmasıyla sürmüştür (Baysal ve Aka, 2013). Tarihte çoğu düşünür, mutluluğu arama olarak bilinen, "hedonizm" konusuyla yakından ilgilenmiştir. Düşünürlere göre, mutluluğa ulaşmak için harcanan zaman çok değerlidir. Ancak günümüzde bencil bir davranış olarak bilinen hedonizm, anlık ve kısa dönemli bir mutluluk arayışı içinde olmayı yansıtmaktadır. Mutluluk bu görüşün aksine çok daha geniş bir amaca hizmet etmektedir (Tingaz, 2013). Nitekim 1950'lerde mutluluk kavramı refah, düzen ve akıl sağlığı kavramlarını içeren geleneksel anlamı yerine kullanılıyordu. Ancak son birkaç on yılda sosyologlara göre çözümünü olmayan bir kavramsallaştırma çabasının başladığını ifade etmek mümkündür (Şentürk, 2011: 20). Bu bağlamda; yaşam koşullarının ağırlaşması, yaşanan ekonomik krizler ve yoğun çalışma temposu gibi faktörlerin artması nedeniyle mutluluk kavramına ihtiyaç duyulmaya başlanmıştır (Baysal ve Aka, 2013).

Mutluluk kavramı, bireyin mutluluk kaynaklarına verdiği önem düzeyinin karşılanmasıyla alakalıdır (Yurtseven, 2003: 51). Bireyin, genel olarak, güven, neşe, sevinç ve umut gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk ve üzüntü gibi olumsuz duyguları görece daha az yaşaması ile evlilik, iş ya da sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması (memnuniyet duyması) mutluluğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Göral,

2013). Mutluluk, hem çevre koşullarına, hem de bireyin kendisine bağlıdır (Acaboğa, 2007; Ahuvia vd., 2015). Birey, dış etkenlerin olumsuz ve ters olmadığı koşullarda alakasını ve hevesini dış dünyaya yönlendirerek ve ilgiyle dış dünyaya açılarak mutlu olabilir (Gülcan, 2014: 17).

Mutluluk kavramını, kişisel duyguya ağırlık vererek de açıklamak mümkündür. Bu hususta, mutluluğun kişisel değerlendirme ve hoşnutlukla ilişki olduğunun altını çizmek gerekmektedir (Yurtseven, 2003). Mutluluk, bireyin olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek düzeyde tatmin alması olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk, bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerinin bir sonucu olarak görülmektedir. Bu bağlamda; olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma sıklığı mutluluğun duyuşsal boyutunu, yaşama ilişkin değerlendirmeler ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Bekhet vd., 2008; Kanten vd., 2014). En temel şekilde kişinin mutluluk düzeyi; bir kişinin genel olarak hayatının toplam kalitesini ne kadar olumlu değerlendirdiği şeklinde nitelendirilebilir (Bülbül ve Giray, 2011: 114).

Yaşam kalitesi denildiği zaman akla gelen belirli kavramlar bulunmaktadır. Aile, yaşanılan çevre, sağlık durumu ve gelir düzeyi gibi pek çok etmen yaşam kalitesini oluşturmaktadır. Bu etmenler, bireylerin hayata bakış açısını belirlemede ve bu bakış açısı ise mutluluk düzeylerini etkilemektedir (Akın ve Şentürk, 2012). Yaşam kalitesinin ölçülmesiyle ilgili boyutlardan biri olan mutluluk, çeşitli yönlerden ele alınarak araştırılmıştır. Bu bağlamda; yaşam kalitesi kavramı da analiz edilerek, dokuz temel mutluluk kaynağı belirlenmiştir (Lu ve Shih, 1997). Bunlar; ihtiyaçların karşılanma oranının yarattığı mutluluk, kişisel ilişkilerdeki uyum, maddi ihtiyaçların tatmini, çalışma yaşamındaki başarı, kolay bir yaşam, başkalarının yarattığından sağlanan mutluluk, kendini gerçekleştirme duygusu, mutluluk sağlayan olumlu etkiler ve sağlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Yurtseven, 2003). Bu noktada yaşam kalitesinin, hayattan memnuniyet ve mutluluk kavramlarından ayrı düşünülmemeyeceği, iç içe geçmiş kavramlar olduğundan bahsetmek gerekmektedir. Ayrıca yaşam memnuniyeti, insanların yaşam kalitesini etkileyen küresel bir yargı olarak karşımıza çıkmaktadır (Sidhu ve Foo, 2015). Bununla beraber yazında öznel iyi oluş hali ve mutluluk kavramlarının birbirinin yerine kullanılabilmesi; her iki kavramın da "bireyler tarafından beklenen yaşam düzeyi kalitesinin yargılanması" ile ortaya çıkan sonuç şeklinde değerlendirildiği görülmektedir. Bununla birlikte, öznel iyi oluş hali ve mutluluk kavramlarının bireyin ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyi ile yakından ilişkili olduğu; özel yaşam ve iş yaşamı arasındaki ilişkiye de dayandığı ileri sürülmektedir. Aynı zamanda öznel iyi oluş halinin mutluluğun temeli olduğu ifade edilmektedir (Athota, 2013; Kan-

ten vd., 2014). Öznel iyi olma kavramı, bireylerin yaşamlarını neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenmektedir. Olumlu nitelikleri ve olumlu ölçmeleri kapsayan bir alandır. Öznel iyi olma, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşene sahiptir. Duygusal bileşenler olumlu duygu ve olumsuz duygudan oluşmaktadır. Bilişsel bileşeni ise, bireyin yaşam doyumudur (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Öznel iyi oluş düzeyi aile desteği algısı, aktivite türü, bağlanma stili, algılanan ekonomik durum, algılanan ana baba tutumları, dini inançlar, denetim odağı, birincil ve ikincil yetenekler, dışa dönüklük, nevroitiklik ve benlik saygısı gibi kişilik eğilimleri, kültürel değişkenler, iyimserlik eğilimi, özsaygı, mizah tarzları ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gibi birçok değişkenle ilişkilidir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012: 116).

Mutluluğu Belirleyen Faktörler

Mutluluğun belirleyicilerinin neler olduğu konusunda kuramcıların öne sürdüğü farklı görüşler vardır. Bu kuramlardan birisi olan sabit nokta kuramına göre mutluluğun belirleyicisi büyük oranda genetik ve kişilik özellikleridir. Buna göre genetik özellikler ve kişilik değiştirilmesi mümkün olmayan, sürekliliği olan faktörler olarak değerlendirilmektedir. Bundan dolayı da bu kurama göre; bireylerin mutluluk düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilense bile belli bir süre sonra tekrar eski düzeyine gelmektedir (Doğan, 2013: 62). Bu kapsamda; Bülbül ve Giray (2011) tarafından yapılan bir çalışmada; sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişkinin derecesi ve hangi sosyo-demografik özelliklerdeki bireylerin ne derece mutlu oldukları belirlenmek istenmiştir. Araştırma kapsamında, sosyo-demografik faktörler ile mutluluk algısı seti arasındaki ilişkinin derecesi %50 olarak belirlenmiştir. Öte yandan; söz konusu çalışmada ilkökul mezunu, orta yaşlı emeklilerin de mutluluk seviyesinin orta-üst mutluluk seviyesinde olduğu ve kendilerini en mutlu eden kavramın sağlık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) ise yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında, mutluluğu belirleyen faktörleri üç grupta toplamışlardır: Bunlardan ilki yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanılan yer gibi demografik değişkenlerden oluşan yaşam şartlarıdır. Yaşam şartlarının mutluluğu %10 oranında etkilediği belirtilmiştir. İkinci grup ise genetik özelliklerdir. Genetik özelliklerin mutluluğu %50 oranında etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü grubu ise amaçlı etkinlikler oluşturmaktadır. Amaçlı etkinliklerin mutluluğa etkisi % 40 olarak belirtilmiştir. Amaçlı etkinlikler kapsamında, iyilik yapmak (özgecilik), mutlu olmaya yönelik doğrudan faaliyetler, dini inancın gereğini yerine getirmek, sosyal ilişkileri geliştirmek, egzersiz yapmak ve olumlu düşünmek gibi etkinlikler bulunmaktadır. Bir başka deyişle amaçlı etkinlikler bireyin denetiminde olan faaliyetlerdir (Doğan vd., 2013).

Bireylerin mutluluğuna neden olan etkenlerin araştırıldığı çalışmalar sonucunda; ekonomik güç, başarılar, yaşam olayları, genetik faktörler, etkinlik ve uyum düzeyi mutluluğun önemli belirleyicileri olarak nesnel bir bakış açısı sunmuştur (Özdemir ve Koruklu, 2011; Bimonte ve Faralla, 2015). Ancak son çalışmalar göstermiştir ki; nesnel yaklaşımlar mutluluğu tam olarak açıklayamamaktadır. Bu nedenle araştırmacılar öznel yapıları araştırmaya yönelmiştir. Çünkü bazı bireyler yetersiz yaşam koşulları ve bütün güçlüklerle rağmen mutlu olabilmekteyken, bazıları ise en iyi durumlarda dahi kendisini mutsuz olarak tanımlayabilmektedir. Aynı şekilde kimi bireyler küçük şeylerle dahi mutlu olabilirken, diğerleri için ise çoğu güzel şeyler mutlu olabilmek için yetersiz kalmaktadır (Akın ve Satıcı, 2011). Bu kapsamda; Lyubomirsky ve Lepper (1999) Öznel Mutluluk Ölçeğini geliştirmişlerdir.

Mutluluğun Ölçülmesi

Alanyazında mutluluğu değerlendirmede kullanılan farklı ölçme araçları bulunmaktadır. Bunlardan en yaygın olarak kullanılanlardan biri de Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”dir. Mutluluğun bilişsel boyutu ise yaşam doyumu ölçekleri kullanılarak değerlendirilmektedir ve bu alanda da en çok bilinen ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”dir. Nitekim mutluluk ölçümü için kullanılan en yaygın ölçüt (Affect Balance Scale) Bradburn tarafından 1969 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçüt kapsamında; geçirilen dört hafta boyunca yaşanan olayların pozitif ve negatif etki dengesi değerlendirilebilmektedir.

“Etki Denge Ölçeği” öznel iyi olmanın duygusal bileşeninin muhtemel bir ölçüsü olarak değerlendirilmektedir (Lyubomirsky ve Lepper, 1999). “Otantik Mutluluk Ölçeği” ise genel mutluluğun ölçümü için kullanılmaktadır. Otantik Mutluluk Ölçeğinde mutluluğun genel ya da küresel özelliğinin ölçülmesinden ziyade mutluluk durumundaki değişiklikleri yakalayarak mevcut mutluluk durumunun ölçülmesi söz konusudur (Shepherd vd., 2014). 1980’lerden sonra pozitif psikolojiyle, özellikle de mutlulukla ilgili araştırmalarda ciddi bir artış olmuştur. Mutlulukla ilgili araştırmaların artmasına paralel olarak, mutluluğun ölçülmesine yönelik de farklı ölçme araçları geliştirilmiştir. Konuyla ilgili araştırmalarda en sık kullanılan ölçme araçlarından birisi de “Oxford Mutluluk Envanteri”dir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Oxford Mutluluk Ölçeğinin orijinali Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından 29 maddelik 4’lü Likert tipi bir envanter olarak geliştirilmiştir. Ölçek daha sonra Hills ve Argyle (2002) tarafından, çalışmalarında kullanılmıştır. Türkçe formu ölçüm geçerliği ve güvenilirliği ise Doğan ve Sapmaz (2012) ile Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmıştır.

Türkiye’de Mutluluk Ölçümü

Türkiye’de mutluluk ölçümleri Türkiye İstatistik Kurumu (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]) tarafından yapılmaktadır. Resmi istatistik olarak Türkiye’de yapılan, mutluluk konusunu ele alan ilk araştırma, TÜİK tarafından “Yaşam Memnuniyeti Araştırması” (YMA) adıyla 2003 yılında gerçekleştirilmiştir. 18 ve daha yukarı yaştaki bireylerin genel memnuniyet düzeyini belirlemeye yönelik olarak 2013 yılında yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması’na göre; mutlu ve çok mutlu olduğunu ifade eden bireylerin oranı %59,1 olarak tespit edilmiştir. Öte yandan; mutsuz ve çok mutsuz olduğunu ifade eden bireylerin oranı %10,8 iken; kadınların %2,4’ü ve erkeklerin %2,8’i çok mutsuz olduğunu ifade etmiştir. Medeni durum değişkeni açısından değerlendirdiğimizde ise; evli erkeklerin %57,9’u ve evli kadınların %64,4’ü mutlu olduğunu ifade etmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2014). Yıllar itibariyle Türkiye’de genel mutluluk düzeyine ilişkin bulgular Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1: Türkiye Genel Mutluluk Düzeyi (2003-2013)

Yıllar	Mutlu	Orta	Mutsuz
2003	59,6	33,2	7,3
2004	58,0	29,8	12,1
2005	57,6	29,5	12,8
2006	57,8	30,3	11,9
2007	60,2	28,8	11,0
2008	55,8	30,3	13,9
2009	54,3	31,1	14,6
2010	61,2	28,1	10,8
2011	62,1	28,0	9,9
2012	61,0	28,9	10,2
2013	59,0	30,2	10,8

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu. (2014). Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2013. 20 Kasım 2014 tarihinde http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=KitapDetay&KT_ID=11&KITAP_ID=15 adresinden erişildi.

Türkiye’de ilki 2003 yılında Hanehalkı Bütçe Anketi’nde ek bir modül olarak uygulanan ve 2004 yılından itibaren düzenli olarak gerçekleştirilmekte olan Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2013 yılında ilk defa il düzeyinde yapılmıştır. Araştırma kapsamında, 2013 yılında Türkiye genelinde 125.720 haneye gidilerek, 18 ve daha yukarı yaştaki 196.203 birey ile yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Genel kamu hizmetleri altında yer alan belediye hizmetleri sonuçları, il sınırları içindeki bütün belediyelerin hizmetlerini kapsamıştır. Tablo 2’de il bazında genel mutluluk düzeyi yer almaktadır.

Tablo 2: İllere Göre Genel Mutluluk Düzeyi (Türkiye - 2013)

İller	Çok Mutlu	Mutlu	Orta	Mutsuz	Çok Mutsuz	Toplam
Türkiye	9,6	49,5	30,2	8,2	2,6	100,0
Adana	6,7	46,3	10,4	32,5	4,1	100,0
Adıyaman	2,6	62,4	23,8	9,5	1,7	100,0
Afyonkarahisar	6,4	70,0	13,8	8,1	1,6	100,0
Ağrı	16,2	43,9	23,5	11,3	5,1	100,0
Amasya	11,6	54,4	27,1	5,4	1,5	100,0
Ankara	10,6	45,6	33,8	7,4	2,5	100,0
Antalya	12,3	37,5	38,5	8,0	3,7	100,0
Artvin	5,0	57,7	27,9	6,6	2,8	100,0
Aydın	9,6	43,8	34,8	8,7	3,1	100,0
Balıkesir	4,6	66,1	21,8	5,9	1,5	100,0
Bilecik	7,9	55,6	30,7	5,3	0,5	100,0
Bingöl	11,3	48,2	27,1	10,3	3,0	100,0
Bitlis	7,2	51,9	23,0	13,0	4,9	100,0
Bolu	9,2	61,0	24,2	4,4	1,3	100,0
Burdur	11,5	45,4	35,2	6,3	1,6	100,0
Bursa	11,7	49,4	30,0	6,6	2,4	100,0
Çanakkale	6,9	56,7	28,6	6,3	1,5	100,0
Çankırı	21,0	52,5	18,2	7,3	1,0	100,0
Çorum	8,3	48,3	34,3	6,9	2,2	100,0
Denizli	10,8	45,9	33,9	7,6	1,8	100,0
Diyarbakır	5,7	43,0	26,6	20,2	4,5	100,0
Edirne	9,5	44,6	35,6	7,8	2,6	100,0
Elazığ	9,5	42,2	32,8	11,3	4,2	100,0
Erzincan	12,4	52,2	23,4	7,6	4,4	100,0
Erzurum	13,4	52,3	23,7	8,4	2,2	100,0
Eskişehir	7,4	55,3	28,0	7,5	1,8	100,0
Gaziantep	6,3	51,8	28,2	11,0	2,7	100,0
Giresun	7,5	58,0	27,0	6,2	1,4	100,0
Gümüşhane	7,3	53,8	31,3	6,8	0,9	100,0
Hakkari	8,3	62,2	16,2	11,9	1,3	100,0
Hatay	8,7	41,6	38,0	7,8	3,9	100,0
Isparta	5,9	64,4	24,1	4,3	1,3	100,0
Mersin	6,4	46,5	33,7	10,6	2,9	100,0
İstanbul	12,3	46,1	32,5	6,7	2,4	100,0
İzmir	8,1	50,1	31,1	7,9	2,8	100,0
Kars	15,5	41,0	27,8	11,5	4,2	100,0
Kastamonu	8,0	52,0	32,2	6,1	1,7	100,0
Kayseri	12,1	46,0	31,4	7,0	3,5	100,0
Kırklareli	9,7	43,5	34,6	8,1	4,1	100,0
Kırşehir	9,2	58,0	24,7	5,8	2,3	100,0
Kocaeli	12,0	45,2	34,0	6,5	2,3	100,0
Konya	7,7	57,8	25,8	7,2	1,4	100,0
Kütahya	6,2	67,6	19,1	5,8	1,4	100,0
Malatya	9,5	44,4	31,5	11,5	3,1	100,0
Kahramanmaraş	5,0	63,2	23,3	7,1	1,4	100,0

Tablo 2 (devam)

İller	Çok Mutlu	Mutlu	Orta	Mutsuz	Çok Mutsuz	Toplam
Mardin	3,8	47,8	30,0	15,6	2,8	100,0
Muğla	8,7	43,7	37,8	7,5	2,2	100,0
Muş	14,1	40,6	27,0	11,3	7,0	100,0
Nevşehir	10,5	54,1	27,0	6,1	2,4	100,0
Niğde	7,7	57,2	25,8	6,7	2,5	100,0
Ordu	9,4	48,8	33,1	7,6	1,1	100,0
Rize	6,9	54,7	30,8	6,1	1,5	100,0
Sakarya	11,5	58,1	23,4	4,7	2,3	100,0
Samsun	8,5	52,5	29,3	7,5	2,2	100,0
Siirt	5,6	66,1	17,4	10,4	0,5	100,0
Sinop	26,1	51,6	15,6	6,2	0,6	100,0
Sivas	13,6	45,9	29,1	7,9	3,5	100,0
Tekirdağ	11,2	45,3	33,6	7,1	2,7	100,0
Tokat	11,6	47,7	31,5	6,5	2,7	100,0
Trabzon	7,6	50,0	31,2	9,0	2,1	100,0
Tunceli	6,8	35,1	33,8	17,0	7,2	100,0
Şanlıurfa	4,5	52,9	21,6	18,3	2,7	100,0
Uşak	7,9	64,4	20,4	6,4	0,8	100,0
Van	9,3	49,4	26,9	12,2	2,3	100,0
Yozgat	12,8	47,9	25,8	8,9	4,7	100,0
Zonguldak	7,8	43,3	36,7	9,8	2,3	100,0
Aksaray	9,0	58,9	23,4	6,3	2,4	100,0
Bayburt	6,9	69,0	17,1	5,6	1,4	100,0
Karaman	6,3	56,7	26,0	8,9	2,1	100,0
Kırıkkale	7,6	67,9	16,1	6,4	2,1	100,0
Batman	8,5	43,8	30,6	13,8	3,3	100,0
Şırnak	2,7	68,7	20,9	7,0	0,7	100,0
Bartın	7,4	53,0	30,1	7,9	1,6	100,0
Ardahan	15,3	45,4	25,1	9,3	4,9	100,0
İğdır	11,3	48,3	26,0	10,7	3,7	100,0
Yalova	11,3	52,4	28,2	6,1	2,0	100,0
Karabük	5,4	51,0	33,1	8,6	2,0	100,0
Kilis	11,1	49,8	23,6	11,4	4,2	100,0
Osmaniye	10,2	35,6	37,3	8,6	8,3	100,0
Düzce	6,9	65,9	17,2	8,7	1,4	100,0

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu. (2014). Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2013. 20 Kasım 2014 tarihinde http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=KitapDetay&KT_ID=11&KITAP_ID=15 adresinden erişildi.

Tablo 2'ye göre; mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranının en yüksek olduğu il, %77,7 ile Sinop ili olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan, Sinop'u sırasıyla takip eden iller; %76,4 ile Afyonkarahisar ve %75,9 ile Bayburt illeridir. Mutlu olduğunu beyan eden birey oranının en düşük olduğu ilin ise %42 ile Tunceli olduğu belirlenmiştir.

TÜİK tarafından Türkiye’de il bazında mutluluk ölçümü yapılmaktadır. Dünya genelinde bir değerlendirme yapıldığında 2015 Dünya Mutluluk Raporu’na göre; 2012-2014 mutluluk sıralamasında Türkiye 158 ülke arasında 76. sırada yer almaktadır (Helliwell vd., 2015).

Mutluluk ve Turizm İlişkisi

Turizm genellikle günlük hayatın tekdüzeliğinden uzaklaşmak için bir fırsat ve faaliyet olarak ele alınmaktadır (Nawijn vd., 2010). Farklı yerler görmek, yeni insanlarla tanışmak ve farklı kültürleri tanımak kişinin dünya görüşünü geliştirmesine sebep olabilmektedir (Nawjin ve Veenhoven, 2012). Aref (2011) turizmi; kuramlar, fikirler ya da ideolojiler kümesi olarak değerlendirmektedir.

Boş zaman faaliyetleri, bireylerin yaşam memnuniyetini artırmak için etkin bir konumda yer almaktadır (Sop, 2014). Boş zaman sayesinde bireylerin sosyal ilişkiler kurması, deneyim kazanması, bilgilerini derinleştirilmesi ve en önemlisi de mutluluk düzeylerini artırmaları söz konusudur. Turizm bu tür hedeflerin gerçekleşmesi noktasında ise en etkili boş zaman faaliyetlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Bimonte ve Faralla, 2015). Boş zaman, bireyleri stresli problemlerden uzaklaştırabilmenin yanında pozitif bir ruh hali geliştirmek için de fırsat sağlar. Öte yandan; boş zaman ile birlikte, stres ile başa çıkmak, refahı yükseltmek ve negatif ruh halinden kurtulmak mümkündür (Holder vd., 2009; Lin vd., 2014). Nawijn ve Veenhoven (2011) mutluluk ile boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Almanya’da yaptıkları bir çalışmada; boş zaman faaliyetlerinden en yüksek oranla tatilin mutluluğu artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Yine aynı çalışmanın bulgularına göre; eğer tatilin mutluluk üzerinde bir etkisi varsa, bu etki görünüşe göre bir yıldan daha azdır. Bahsedilen etkinin ömrünün kısa olmasına rağmen mutluluk değişkenleri içerisinde %2’lik bir varyans ile önemli ölçüde olduğu görülebilmektedir.

Lin vd. (2014) yaşam memnuniyeti ile boş zaman aktivitelerine katılım arasında olumlu bir ilişki söz etmektedirler. Burada, mutluluk ile yaşam memnuniyeti arasındaki bağı altını çizmekte yarar vardır. Bu bağlamda; özellikle tatil esnasındaki iyi bir ruh hali bir bütün olarak yaşam memnuniyetine katkıda bulunabilmektedir (Avcıkurt, 2015). McCabe ve Johnson (2013) tarafından yapılan bir araştırma da bu yargıyı destekler niteliktedir. Şöyle ki; söz konusu araştırmaya katılanların %77,1’i tatilden sonra kendilerini daha mutlu hissettiklerini, daha yüksek yaşam kalitesi ve iyimserlik düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Nitekim yaşam doyumu, sübjektif iyi oluş literatürüne dayanan bir konudur. Sübjektif iyi oluş literatürü ise insanların neden kendi

yaşamlarını olumlu yönden değerlendirdiklerinin üzerinde durmakla beraber mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu gibi kavramları da kapsamaktadır (Sop, 2014).

İnsanların tatilde iken evdekinden daha mutlu olduklarını gösteren çalışmalarda (Nawijn, 2010) tatillerin, genellikle rahatlatıcı, iş ve stresten uzak zamanlar olduğuna vurgu yapılmaktadır (Gillet vd., 2013). Tatilde turistlerin mutluluğunu etkileyen faktörler de çeşitlilik gösterebilmektedir. Örneğin zaman ve tatilin süresi en önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim bir tatil çok keyifli olmasa dahi tatil anılarının daha sonra hatırlanması yoluyla mutluluğu artırması söz konusudur (Nawijn ve Peeters, 2010). Alan yazında mutluluk ve turizm konusunda önemli bulgular ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır.

Seyahat ve turizm deneyiminin mutluluk üzerindeki etkisi Milman (1998) tarafından yapılan bir araştırma ile ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada turistlerin mutluluk düzeyi tatil öncesi ve tatil sonrası olmak üzere iki şekilde incelenmiştir. Çalışma sonucunda; daha önce tatile çıkanların daha önce tatile çıkmayanlara göre daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Bu bağlamda; seyahat ile ilgili deneyimlerin de (gezme, yemek, alışveriş ve açık hava etkinlikleri) turistlerin mutluluğunu artırdığı söylenebilmektedir. Neal vd. (1999) tarafından yapılan bir çalışmada; turisti memnun eden turistik ürünlerin mutluluk üzerinde etkili olduğuna vurgu yapılmaktadır.

Sarı ve Özdemir (2014), turizme katılmanın yüksek seviyelerde mutluluk, gelişmiş sağlık, artan yaşam süresi, yüksek özgüven, daha fazla yaşam tatmini ve dolayısıyla daha fazla yaşam memnuniyeti hissedilmesi gibi birçok faktöre dolaylı ve doğrudan olumlu etkileri olduğunu belirtmektedirler.

Tatil öncesi ve tatil sonrası bireylerde meydana gelen değişikliklerin incelendiği bir araştırmanın bulgularına göre, tatil iş taleplerinden kurtulmak ve olumlu serbest zaman deneyimlerinden faydalanmak için bir fırsat olarak görülmektedir (Bloom vd., 2010). Yine araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların yorgunluk ve uyku kalitesi ile ilgili tatil öncesi ve tatil sonrasında farklılıklar gözlemlenmemiştir. Ancak ruh hali, gerginlik ve memnuniyet gibi durumlarda tatil esnasında değişiklikler söz konusu olmuştur. Alanyazında yer alan bazı çalışmalar bir destinasyondaki kalış süresinin bireyin tatil doyumunu ve mutluluğu üzerindeki etkisinden bahsederken bazıları da bireyin kalış süresi ile tatil sonrası mutluluğu arasında bağıntı olmadığı üzerinde durmaktadırlar (Nawijn vd., 2010).

Kim, Woo ve Uysal (2015) tarafından Güney Kore’de 65 yaş ve üzerindeki bireylerin seyahat deneyimlerinin yaşam kalitelerini nasıl etkilediğine ilişkin bir

araştırma yapılmıştır. Çalışmada; bağlılık, algılanan değer, seyahat deneyimi, eğlence yaşam doyumu, genel yaşam kalitesi ve tekrar ziyaret etme eğilimi şeklinde altı temel kuram belirlenmiş ve test edilmiştir. Araştırmada, seyahat deneyiminin eğlence yaşam memnuniyeti ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, algılanan değer, yaşlı turistler arasında seyahat deneyimi memnuniyetini etkileyen belirleyiciler arasında yer almaktadır. Bunun yanında, eğlence yaşam memnuniyeti ve yaşam kalitesinin tekrar ziyaret etme eğiliminin belirleyicileri olabileceğini ifade etmek mümkündür.

Kalkan (2012), Antalya'da dağcılık, doğa yürüyüşü ve kaya tırmanışı aktivitelerine katılan kişilerin çevreleriyle olan etkileşimini, neden bu aktivitelere katıldıklarını ve elde ettikleri faydaları belirlemeye yönelik bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda; 420 katılımcının kendilerini daha mutlu, daha sağlıklı ve daha güçlü, rahatlamış ve tazelenmiş hissettiği, kendilerine güvenleri arttığı, yeni şeyler öğrenme, yeni kişilerle tanışma gibi yararlar sağlaması nedeniyle bu tür aktivitelere yöneldiklerini tespit edilmiştir.

Şimşek Bekir, Şahin ve Tekindal (2012) tarafından konaklama tesislerinde kalan ailelerin yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesi genelde, yaş genç olanlarda, öğrenim düzeyi yüksek ve mesleği özel sektörde doktor, avukat vb. olanlarda, gelir düzeyi fazla olanlarda daha yüksek bulunmuştur. Dinlenme ve eğlenme faaliyetleri ailede eşler ve çocuklar arasında sağlıklı ilişkilerin kurulması açısından son derece önemlidir. Bu faaliyetlerden biri olan tatil çıkma faaliyetinin aile üyeleri ile birlikte yürütülmesi ile yaşam kalitesi pozitif ilişkilidir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar çerçevesinde ailelerin yaşam kalitelerinin artırılması için; aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması, serbest zaman faaliyetlerinden olan aile üyeleri ile birlikte tatil çıkma faaliyetlerinin düzenli olarak gerçekleştirilmesi ve bu faaliyetlere katılımın birlikte yapılması, önerilerinde bulunulabilir.

Aktaş Polat (2013) yaptığı bir çalışmada tatil dönemlerinde sergilenen eğlence ve haz odaklı davranışları liminoid kelimesi ile ifade ederek; hem pozivist hem de yorumlayıcı yaklaşımı içeren karma bir yaklaşım benimsemiştir. Çalışmanın temel amacı, tatil dönemlerinde sergilenen liminoid davranışların belirlenmesi ve söz konusu davranışlar ile milliyet ve tatil türü arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığının tespit edilmesidir. Araştırma sonucunda; tatil dönemine ilişkin beş tür (hazcılık, gizlilik, tolerans – kuralsızlık, kimliğinden sıyrılmama, oyun – oyuncu) liminoid davranış tespit edilmiştir. Bu davranış türlerinden hareketle; hazcı (hedonist) turist, gizli turist, hoşgörülü turist, kimliksiz turist ve oyuncu turist olmak üzere liminoid turist kapsamında beş tür

turist türü önerilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; tatil dönemlerinde sergilenen liminoid davranışlar ile katılımcıların milliyetleri ve katılımcıların tercih ettiği tatil türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Tatil dönemlerinde sergilenen liminoid davranışlar ile katılımcıların tatil algılayış biçimleri ve tatil dönemlerinde alışkanlıklarda yaşanan değişim arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Chen, Huang ve Cheng (2009) seyahat odaklı aileler üzerinde yaptıkları bir araştırmada aile üyeleri ile yapılan seyahatlerin mutluluğu artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Nawijn vd. (2010) tatilcilerin mutlu olduğunu ifade ettikleri fakat bu durumun tatil sonrası değişip değişmediğini araştırdıkları Hollandalı bireylere uyguladıkları çalışmada; tatilcilerin, tatil öncesinde tatile çıkmayanlara göre daha fazla mutlu oldukları ancak aradaki bu farkın gözle görülür şekilde dikkat çekici olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu duruma karşılık tatil sonrasında ise tatilciler ile tatile çıkmayanlar arasında mutluluk faktöründe farklılık söz konusu değildir. Tatil gezileri insanların sabırsızlıkla beklediği deneyimler olarak ifade edilebilir. Hatta çoğu için tatilden aylar önce başlayan keyif ve mutluluktur.

Tse (2014) tarafından yapılan bir araştırmada; bireylerin mutluluğunun tatil sonrası arttığı ve işlerinde daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireyler bir sonraki tatil için para kazanmak durumundadırlar ve bu onları daha sıkı çalışmaya motive etmektedir.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Mutluluk, bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini değerlendirme derecesi olarak ifade edilebilmektedir. Bu sebeple; bireylerin genel mutluluk düzeyine ilişkin algısını, temel yaşam alanlarındaki genel memnuniyetini ölçmek ve bunların zaman içindeki değişimini takip etmek açısından mutluluğa yönelik araştırmaların yapılması önemli görülmektedir. Farklı değerlere ve amaçlara sahip bireyler için farklı değişkenler bireyin mutluluğu üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda; mutlulukla ilgili olarak tek bir neden üzerine odaklanmak çok da yerinde bir yaklaşım olarak görülmemelidir. Nitekim bireylerin mutluluk dereceleri belirlenirken tek bir açıdan bakarak değerlendirme yapılması doğru sonuçlar vermeyebilmektedir.

Üretken, çalışmaya ve araştırmaya değer veren bir birey için mutluluk, onun kendi hayatına hizmet yolundaki başarısının ölçüsü olarak ele alınabilir. Nitekim insanı mutlu eden ve mutluluk kaynağı olan pek çok değer vardır. Bunlardan bazıları güç, başarı, iş, sağlık, sevgi ve para olabilmektedir. Ancak her insan için bu değerlerin ölçüsü de farklılık göstermektedir. Bu nedenle

bu araştırmada bireysel mutluluktan ziyade amaçlı etkinlikler kapsamında turizm faaliyetlerinin mutluluk üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Bu çalışma ile birlikte incelenen araştırmalara göre; serbest zamanlarda yapılan amaçlı etkinlikler, bireylerin mutluluk düzeyini %40 oranında etkilemektedir. Bu noktada; amaçlı etkinlikler kapsamına dahil edebileceğimiz turizm faaliyetleri aynı zamanda bireylerin gözetiminde olan faaliyetlerdir. Günümüz tüketicisinin giderek zorlaşan yaşam koşulları, yoğun iş yaşamının stresi ve dünyada yaşanan ekonomik krizler bireylerin mutluluk seviyesini aşağıya çekmektedir. Bu durumda mutluluk ihtiyacı daha fazla hissedilmeye başlamakta, insanların mutluluğa ulaşma arzu ve istekleri artmaktadır. Bu neticeden yola çıkarak, mutluluk kavramının üzerinde durulması gereken bir konu olduğunun altını çizmek gerekmektedir.

Sonuç olarak; bireylerin mutluluğu hususunda seyahat ve turizm faaliyetleri arasında yakın bir ilişkiden bahsetmek mümkündür. Ancak bireylerin tatilde iken evdekinden daha mutlu oldukları gösteren çalışmaların yanı sıra tatilde turistlerin mutluluğunu etkileyen faktörlerinde çeşitlilik göstermesi söz konusudur. Bu sebeple; ileride yapılacak uygulamalı çalışmalarda zaman ve tatilin süresi gibi faktörler de ele alınarak turizm faaliyetleri ile mutluluk arasındaki etkileşim incelenmelidir. Turizm faaliyetlerinin bireylerin mutluluk düzeyini etkileyip etkilemediği ya da bu etkileşimin ne yönde olduğu tespit edilmelidir. Nitekim bu kavramsal çalışma ile turizm endüstrisine yönelik pazarlama stratejilerinin yönlendirilmesi de hedeflenmektedir. Öte yandan; mutluluk ölçümü hususunda yapılan alan araştırmalarının sayıca artırılması gerekli görülmektedir. Bu kapsamda; gelecek çalışmalarda özellikle bireylerin kültür, kişilik özellikleri, algıları, amaçları ve çevresel faktörler bir arada ele alınarak bu değişkenlerin etkileşimleri incelenmeli ve turizm faaliyetleri ile arasındaki bağ ortaya koyulmalıdır.

Bu çalışmanın en önemli kısıtı yalnızca mutluluk ve turizm konusunda önemli bulgular ortaya koyan çalışmaların incelenmiş olmasıdır. Tatile çıkan bireylerin tercih ettikleri bölge, tatil türü, otel türü, konaklama tercihi, tatile kiminle geldikleri gibi çeşitli faktörler incelenerek yapılacak uygulamalı çalışmaların daha somut veriler ortaya koyması mümkündür. Öte yandan; mutluluk ve turizm ilişkisi içinde tatil sonrasındaki olumlu duygular kadar tatil sürecindeki ve tatil sonrasındaki mutsuzluklar da çok önemlidir. Her zaman başarılı bir tatilden bahsetmek mümkün değildir. Bazen hayal kırıklıkları ve müşteri şikayetleri ile sonuçlanan deneyimler de vardır. Dolayısıyla gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, bu hususlar da göz önünde bulundurularak incelemeler yapılması gerekli görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Acaboğa, A. (2007). *Din-Mutluluk İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Ahuvia, A., Thin, N., Haybron, D. M., Biswas-Diener, R., Ricard, M. ve Timsit, J. (2015). Happiness: an Interactionist Perspective. *International Journal of Wellbeing*, 5 (1), 1-18.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi. *Öneri*, 10 (37), 183-193.
- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Aktaş Polat, S. (2013). *Turistlerin Tatil Dönemlerinde Sergiledikleri Geçici Davramış Değişiklikleri (Liminoit) Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Aref, F. (2011). The Effects of Tourism on Quality of Life: A Case Study of Shiraz, Iran. *Life Science Journal*, 8 (2), 26-30.
- Argyle, M., Martin, M. ve Crossland, J. (1989). Happiness as a Function of Personality and Social Encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.). *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective* (pp.189-203). North-Holland: Elsevier.
- Athota, V. S. (2013). The Role of Moral Emotions in Happiness. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1 (2), 115-120.
- Avcıkurt, C. (2015). *Turizm Sosyolojisi - Genel ve Yapısal Yaklaşım*. (4. Bs.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Baysal, S. ve Aka, İ. Ç. (2013). Bir Pazarlama Stratejisi Olarak Mutluluk Temasının Markalar Tarafından Kullanılması: Mutluluk Temelli Pazarlama Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5 (1), 84-93.
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A. ve Nakhla, W. E. (2008). Happiness: Theoretical and Empirical Considerations. *Nursing Forum*, 43 (1), 12-23.
- Bloom, J. D., Geurts, S. A. E., Taxis, T. W., Sonnentag, S., Weerth, C. D. ve Kompier, M. A. J. (2010). Effects of Vacation from Work on Health and Well-Being: Lots off, Quickly Gone, Work & Stress: An International Journal of Work. *Health & Organisations*, 24 (2), 196-216.
- Bimonte, S. ve Faralla, V. (2012). Tourist Types and Happiness a Comparative Study in Maremma, Italy. *Annals of Tourism Research*, 39 (4), 1929-1950.

- Bimonte, S. ve Faralla, V. (2015). Happiness and Outdoor Vacations Appreciative Versus Consumptive Tourists. *Journal of Travel Research*, 54 (2), 179-192.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyo-demografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11 (Özel Sayı), 113-123.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (27), 43-65.
- Chen, J. S., Huang, Y. ve Cheng, J. (2009). Vacation Lifestyle and Travel Behaviors. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 26, 494-506.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dumludağ, Ö. G. (2011). *Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56- 64.
- Doğan, T. ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Akıncı Çötök, N. (2013). Öz-Eleştiri ve Mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21 (1), 391-400.
- Gillet, S., Schmitz, P. ve Mitas, O. (2013). The Snap-Happy Tourist: The Effect of Photographing Behavior on Tourist' Happiness. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 20 (10), 1-21.
- Göral, Ş. (2013). İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.

- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 115-131.
- Helliwell, J. F., Huang, H. ve Wang, S. (2015). The Geography of World Happiness. In J. F. Helliwell, R. Layard & J. Sachs. (Eds.). *2015 World Happiness Report*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Holder, M. D., Coleman, B. ve Sehn, Zoe L. (2009). The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being. *Journal of Health Psychology*, 14 (3), 378-386.
- Kalkan, A. (2012). *Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233.
- Kanten, P., Yeşiltaş, M. ve Akdağ, G. (2014). Kariyer Engellerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Kariyer Motivasyonunun Rolü: Otel İşletmelerinde Kadın İşgörenler Üzerinde Bir Uygulama. *15. Ulusal Turizm Kongresi*, 13-16 Kasım, Ankara, ss.411-430.
- Kim, H., Woo, E. ve Uysal, M. (2015). Tourism Experience and Quality of Life Among Elderly Tourists. *Tourism Management*, 46, 465-476.
- Köksal, Y., Bayraktaroğlu, H. ve Sarı, S. (2014). Tüketicilerin Mutluluk Düzeylerine Göre Markalı Ürünlere Bakışları Üzerine Bir İnceleme: Giyim Sektörü Örneği. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 73-81.
- Lin, Y. S., Huang, W. S., Yang, C. T. ve Chiang, M. J. (2014). Work - Leisure Conflict and its Associations with Well-being: The Roles of Social Support, Leisure Participation and Job Burnout. *Tourism Management*, 45, 244-252.
- Lu, L. ve Shih, J. B. (1997) Sources of Happiness: A Qualitative Approach. *The Journal of Social Psychology*, 137 (2), 181-187.

- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- McCabe, S. ve Johnson, S. (2013). The Happiness Factor in Tourism: Subjective Well-Being and Social Tourism. *Annals of Tourism Research*, 41, 42-65.
- Milman, A. (1998). The Impact of Tourism and Travel Experience on Senior Travelers' Psychological Well-being. *Journal of Travel Research*, 37 (2), 166-170.
- 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. ve Peeters, P. M. (2010). Travelling 'Green': is Tourists' Happiness at Stake?. *Current Issues in Tourism*, 13 (4), 381-392.
- Nawijn, J. ve Veenhoven, R. (2011). The Effect of Leisure Activities on Life Satisfaction: the Importance of Holiday Trips. In I. Brdar (Eds.). *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach* (pp.39-53). Berlin: Springer Science.
- Nawijn, J. ve Veenhoven, R. (2012). Happiness Through Leisure. In T. Freire (Eds.). *Positive Leisure Science: from Subjective Experience to Social Contexts*. New York: Springer.
- Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R. ve Vingerhoets, A. J. (2010). Vacationers Happier, but Most not Happier After a Holiday. *Applied Research Quality Life*, 5, 35-47.
- Neal, J., Sirgy, M. J. ve Uysal, M. (1999). The Role of Satisfaction with Leisure Travel/Tourism Services and Experiences in Satisfaction with Leisure Life and Overall Life. *Journal of Business Research*, 44, 153-163.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 190-210.
- Sarı, Y. ve Özdemir, C. (2014). Turizm Gelişiminin Eskişehir Odunpazarı Sakinlerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi. 15. *Ulusal Turizm Kongresi*, 13-16 Kasım, Ankara, ss.241-253.

- Shepherd, J., Oliver, M. ve Schofield, G. (2014). Happiness and Physical Health: Associations with Cardiovascular Disease Risk Factors. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2 (2), 95-105.
- Sidhu, J. K. ve Foo, K. H. (2015). Materialism: The Road to Happiness and Life Satisfaction among Singaporeans. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 77-92.
- Sop, S. A. (2014). İş Baskısı, İş-Serbest Zaman Çatışması, Meslek Memnuniyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Turizm Akademik Dergisi*, 1 (1), 1-14.
- Şentürk, E. (2011). *Mutluluk Düzeyinin Sosyo-Demografik Özelliklerle Lojistik Regresyon Analizi Aracılığıyla İncelenmesi ve Türkiye İçin Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşek Bekir, H., Şahin, H. ve Tekindal, A. (2012). Konaklama Tesislerinde Kalan Ailelerin Yaşam Kalitesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken*, 4 (2), 233-246.
- Tingaz, Emre O. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka ve Mutluluklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tse, T. S. M. (2014). Does Tourism Change Our Lives?, *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 19 (9), 989-1008.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2014). Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2013. 20 Kasım 2014 tarihinde http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=Kitap-Detay&KT_ID=11&KITAP_ID=15 adresinden erişildi.
- Watson, D., Clark, L. ve Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Yurtseven, R. (2003). Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Kaynakları: Türkiye'deki Beş Yıldızlı Konaklama İşletmelerinin Yöneticileri Üzerine Pilot Bir Araştırma. *Yönetim*, 13 (46), 41-52.