



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**TÜRKİYE'DE VE AVRUPA'DAKİ GÜNCEL WELLNESS KONSEPTLERİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Reyhan ERTEN  
ORCID: 0000-0003-0789-5129

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan KIR  
ORCID: 0000-0002-6125-873X

Konya – 2022

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın her aőamasında benden bilgisini esirgemeyen, bilgi ve tecrübeleri ile bana ışık tutan, akademik gelişimime katkı sağlayan çok değerli Sayın danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Rıdvan Kır'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca lisansüstü eğitimim boyunca bana yardımcı olan bilgi ve desteğini esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Ahmet Uzun hocama çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatımın başından beri bana maddi ve manevi destekleri ile her zaman yanımda olan babam, annem, kardeşlerime çok teşekkür ederim. Hem dostum hem mesai arkadaşım olan Zeynep Yasemin Akıncı'ya ve tezimin okunmasında desteğini benden esirgemeyen Bayram Karakuő, Pınar Turhal, Mustafa Akkuő ve Ramazan Ulufer'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Reyhan ERTEN

Aralık 2022

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	vii
ÖZET .....	ix
ABSTRACT .....	x
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1.Problem Durumu .....	1
1.2.Araştırmanın Amacı .....	1
1.3. Araştırmanın Önemi .....	2
1.4. Sayıtlar .....	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3
1.6. Tanımlar .....	3
<b>2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>4</b>
2.1. Wellness (İyilik Hali) Kavramı .....	4
2.1.1. İyilik Hali Yıldız Modeli (İHYM).....	5
2.2. Sağlık ve Sağlığı Tanımlayan Modeller .....	8
2.2.1. Tıbbi Model.....	8
2.2.2. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Modeli .....	8
2.2.3. Sağlık Modeli .....	8
2.2.4. Çevre Modeli.....	8
2.3. Wellness Eğitimi ve Farkındalık .....	9
2.4. Güncel Wellness Konseptleri .....	10
2.4.1. Termal Turizm /SPA – Wellness Turizmi.....	11
2.4.2. Üçüncü Yaş Turizmi .....	15
2.4.3. Sağlık (Medikal) Turizm .....	16
2.4.4. Engelli Turizmi.....	18
2.5. Wellness’da Uygulanan Beslenme ve Arınma Programları.....	19
2.5.1. Detoks Programları.....	19
2.5.2. Şifa Orucu (Arınma Orucu).....	19
2.5.3. Fasilalı (Aralıklı Oruç) Beslenme Programı .....	19
2.5.5. Ketojenik Beslenme Programı.....	20
2.5.6. Akdeniz Beslenme Programı .....	20
2.5.7. Vejetaryen Beslenme Programı.....	21
2.5.8. Glutensiz Beslenme Programı .....	22
2.6. Wellness’da Kullanılan Geleneksel Terapiler .....	22

2.6.1. Ses Terapisi .....	22
2.6.2. Nefes Terapisi.....	23
2.6.3. Masajlar .....	24
2.6.4. Çamur ile Terapi (Fangoterapi, Peloidterapi).....	26
2.7. Bitkilerin Estetik-Güzellik Alanında Kullanıldığı Wellness Uygulamaları.....	28
2.7.1. Kişisel Bakım .....	29
2.7.2. Aromaterapi.....	30
2.8. Su Temelli Wellness Uygulamaları.....	31
2.8.1. Hamam .....	31
2.8.2. Bitki Banyoları .....	31
2.8.3. Hidroterapi.....	31
2.9. Stres ve Kaygı ile Baş Etmede Wellness Uygulamaları.....	33
2.9.1. Tai-chi .....	33
2.9.2. Çigong .....	34
2.9.3. Yoga .....	34
2.10. Egzersiz ve Kilo Kontrolü- Wellness Uygulamalarında Kullanılan Egzersiz Çeşitleri .....	35
2.10.1. Hamilelerde Egzersiz.....	36
2.10.2. Yaşlılarda Egzersiz.....	37
2.10.3. Suda Egzersiz .....	38
2.11. Modern Wellness Uygulamaları.....	38
2.11.1. NAD Terapi -Enerji Kanalı .....	38
2.11.2. Magnetoterapi.....	39
2.11.3. Işık Terapisi .....	39
2.11.4. EFT (Duygusal Özgürlük Tekniği) .....	39
2.11.5. Ozon Terapi.....	39
2.11.6. Biyorezonans Terapi.....	40
2.11.7. Tuz Odası Terapisi .....	40
2.11.8. Akupunktur.....	41
2.11.9. Yaşlılığa Karşı (Anti-Aging).....	41
2.11.10. Neurofeedback Terapi .....	42
2.11.11. Uyku Kalitesi Merkezleri .....	44
2.11.12. Uygulamalı Kinesiyoloji .....	45
2.12. Güncel Wellness Konseptleri Alanında Yapılan İlgili Araştırmalar.....	46
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>49</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	49
3.2. Veri Toplama Teknikleri .....	49
3.3. Verilerin Toplanması.....	50
3.4. Verilerin Analizi.....	50
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>51</b>

4.1. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin tez türüne göre dağılımı nasıldır? .....	51
4.2. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin yıllara göre dağılımı nasıldır? .....	52
4.3. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin konu alanlarına göre dağılımı nasıldır? .....	52
4.4. Avrupa’da wellness alanında yapılmış çalışmaların incelenmesi nasıldır? .....	55
4.5. Türkiye’deki güncel wellness konseptlerinin dağılımı nasıldır?.....	55
4.6. Avrupa’daki güncel wellness konseptlerinin dağılımı nasıldır? .....	56
4.7. Türkiye’deki ve Avrupa’daki güncel wellness konseptlerinin benzeyen ve ayrışan yönleri nelerdir? .....	58
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>60</b>
5.1. Tartışma ve Sonuç .....	60
4.3. Öneriler.....	63
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>64</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>74</b>

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Türkiye’de ve Avrupa’daki Güncel Wellness Konseptlerinin Karşılaştırılması* başlıklı tez çalışmamın toplam **93** sayfalık kısmına ilişkin, 20/12/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%18** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

20/12/2022

Reyhan ERTEN

Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan KIR

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

20/12/2022

Reyhan ERTEN

## **Kısaltmalar**

Avrupa Erişebilir Turizm Ağı (ENAT)

Çölyak hastalığı (ÇH)

Glütensiz diyet (GFD)

Uygulamalı Kinesiyoloji (AK)

Uluslararası Spa Birliği (ISPA)

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)

Ekonomik İş birliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD)

Avrupa Birliği (AB)

Gayrisafi Yurt İçi Hasıladan (GSYH)

## ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### TÜRKİYE'DE VE AVRUPA'DAKİ GÜNCEL WELLNESS KONSEPTLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Reyhan ERTEN

Bu çalışmada Türkiye ve Avrupa'daki güncel mevcut konseptlerinin incelenmesi, uygulanan konseptler arasındaki benzerliklerin ve farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır aynı zamanda wellness kavramının tüm boyutlarının bu konseptler içerisindeki rolünün tespit edilmesi, wellness kavramının önleyici ve koruyucu sağlık hizmetlerinde nasıl bir rol alabileceği hakkında fikir sahibi olmak önemsenmiştir. Wellness konseptlerine olan ilginin her gün artmasının pek çok sebebi vardır. En önemli sebeplerinden biri, günlük yaşantımız içinde fark edemesek de yoğun tempo içerisinde iken stresli bir gün geçiriyor olmamız ve bu yüzden daha sakin ve dingin bir yaşam için yeni arayışlar içerisine girmemizdir. Wellness kelimesi literatürde “iyilik hali” ya da “eselik hali” diye de geçmektedir ve kişinin hem maddi hem manevi her yönden tam bir iyilik hali içinde olmasını ister. İnsanın fiziksel, psikolojik, ruhsal, sosyal ve mesleki boyutları vardır. Bu boyutların birbiri ile bağlantılı olduğunu birinin dahi eksik olması durumunda kişinin tam bir bütünlük sağlayamadığını belirtmektedir. Böyle bir durumda güncel wellness konseptleri bu konuda bize yardımcı olmaktadır. Bize tam bir iyilik hali sağlayacak konseptleri amacımıza ulaşmak için sunmaktadır. Bu amaca ulaşmada nitel araştırma desenlerinden doküman analizi yöntemi kullanılarak, fiziksel kaynakların sınırlarını belirlemek ve kategorize etmek amacı ile basılı veya online erişilebilecek kaynaklar üzerinden veriler derlenmiştir. Araştırmanın verilerini Ulusal Tez Merkezindeki “wellness” alanında yazılmış lisansüstü tezler ve World Luxury Spa Awards 2021-2022 yıllarında ödül alan Türkiye ve Avrupa ülkelerinin güncel wellness konseptleri oluşturmaktadır. Verilerin çözümlenmesinde nitel araştırma yöntemi olarak betimsel analiz metodu kullanılmıştır. Bulgular analiz edildiğinde üretilen tezlerin büyük çoğunluğunun yüksek lisans tezi olduğu ve yıllara göre dağılımında ise en çok 2022 yılında, psikoloji alanında yapıldığı tespit edilmiştir. Türkiyede güncel 29 wellness konsepti bulunur iken Avrupa’da ise 46 güncel wellness konsepti olduğu görülmektedir. Sonuç olarak Türkiye ve Avrupa’da güncel 26 wellness konsepti benzer iken 23 tanesi ise farklılaşmaktadır. Bunun sebebi olarak Türkiye’deki ve Avrupa’daki otellerin aynı amaca hizmet etmediğini ve wellness algılayışının aynı olmadığı görülmektedir. Türkiye’deki wellness algısı genel anlamda SPA, fitness, hamam, sauna, yoga vb. olduğunu ve tam anlamıyla bütüncül bir sağlık oluşturamadığını söyleyebiliriz. Bunun en büyük etkisi Türkiye’nin sağlık turizmine önem verir iken wellness konseptlerini geri plana attığını söyleyebiliriz. Avrupa’da ise yenilenme, egzersizler, ışın terapileri ve sağlıklı bir yaşlanma süreci için işletmelerin müşteri memnuniyetini, hedef kitesini göz önünde bulundurarak tam bir iyilik hali sağlama için kendilerini özel ve önemli hissettirecek wellness konseptlerini benimsedikleri görülmektedir. Araştırma kapsamında ulaşılan bulguların ve çıkarılan sonuçların güncel wellness konseptlerinin içinde bulunduğu durumu anlamada alanın geleceğine yön verme konusunda wellness hizmeti veren işletmelere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Wellness, Terapi, Konsept, SPA

## **ABSTRACT**

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences  
Department of Physical Education and Sports  
Physical Education and Sports Program  
Master Thesis

## **COMPARISON OF CURRENT WELLNESS CONCEPTS IN TÜRKİYE AND EUROPE**

Reyhan ERTEN

In this study, it is aimed to examine the current concepts in Türkiye and Europe, to determine the similarities and differences between the applied concepts, at the same time to determine the role of all dimensions of the concept of wellness in these concepts, to have an idea about how the concept of wellness can play a role in preventive and preventive health services. There are many reasons why the interest in wellness concepts is increasing day by day. One of the most important reasons is that we are having a stressful day even though we cannot realize it in our daily life, and that's why we search for new ones for a calmer life. The word wellness is also referred to as "well-being" or "well-being" in the literature, and it wants the person to be in a state of complete well-being, both materially and spiritually. A human has physical, psychological, spiritual, social and professional dimensions. It states that these dimensions are interconnected, and that if even one of them is missing, a person cannot provide complete integrity. In such a case, current wellness concepts help us in this regard. It offers concepts that will provide us with a state of complete well-being to achieve our goal. In order to achieve this aim, data were compiled from printed or online sources in order to determine and categorize the limits of physical resources by using the document analysis method, one of the qualitative research designs. The data of the research consists of the postgraduate theses written in the field of "wellness" in the National Thesis Center and the current wellness concepts of Türkiye and European countries, which were awarded in the World Luxury Spa Awards 2021-2022. In the analysis of the data, descriptive analysis method was used as a qualitative research method. When the findings were analyzed, it was determined that the majority of the thesis produced were master's thesis, and the distribution by years was mostly done in the field of psychology in 2022. While there are 29 current wellness concepts in Türkiye, it is seen that there are 46 current wellness concepts in Europe. As a result, while 26 current wellness concepts are similar in Türkiye and Europe, 23 of them differ. The reason for this is that the hotels in Türkiye and Europe do not serve the same purpose and the perception of wellness is not the same. The perception of wellness in Türkiye is generally related to SPA, fitness, Turkish bath, sauna, yoga, etc. We can say that it is a holistic health condition and cannot create a fully integrated health. While the biggest effect of this is that Türkiye gives importance to health tourism, we can say that it puts wellness concepts in the background. In Europe, on the other hand, it is seen that businesses adopt wellness concepts that will make them feel special and important in order to ensure a complete well-being by taking into account customer satisfaction and target audience for regeneration, exercises, radiation therapies and a healthy aging process. It is thought that the findings and conclusions reached within the scope of the research will contribute to the businesses that provide wellness services in understanding the current wellness concepts and shaping the future of the field.

Keywords: Wellness, Therapy, Concept, SPA

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Giriş bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sayıtlar ve sınırlılıklar ele alınmıştır.

### 1.1.Problem Durumu

Günlük hayatımızın her alanını farkında olmadan kaplamış olan stres maalesef ki uzun sürede bireyler üzerinde ağır bir yorgunluğa, halsizliğe ve çoğu zaman katlanılmaz ağrılara sebep olabilmektedir. Böyle olumsuz duygulardan ve durumlardan uzaklaşmak isteyen bireyler farkında olmadan olsa da genellikle wellness ve spa konseptini tercih etmektedir.

Teknoloji çağının getirdiği olumsuz tesirlerden kurtulmak, sağlıklı ve daha güzel vb. olumlu etkiler için yeni trend spa ve wellness önem arz etmektedir. Suyla gelen sağlık spa ve wellness içerisinde kötü etkilerden kurtulmak için en önemli yollardan birisidir. Spa ve wellness içerisinde masaj, aromaterapi, thalassoterapi, balneoterapi, hidroterapi, vb. yer almaktadır. Yeni gelişmekte olan spa ve wellness pazarı Türkiye için umut verir iken dünyada ise çok hızlı gelişim göstererek güncel wellness konseptleri halinde şeklini almıştır.

Bu sebeple; “Türkiye’de ve Avrupa’daki Güncel Wellness Konseptlerinin Karşılaştırılması” incelenerek var olan durumu ortaya koyması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın problem cümlesi şöyledir: Bu araştırma Türkiye’de ve Avrupa’daki Güncel Wellness Konseptlerinin Karşılaştırılmasıdır.

### 1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı güncel wellness konseptleriyle ilgili yapılmış lisansüstü tezleri, makaleleri ve internet sitelerinin analizini yaparak Türkiye’de ve Avrupa’daki bundan sonra yapılacak olan wellness alanındaki çalışmalara yeni bir bakış açısı getirebilmektir. Bununla birlikte, bireylerde tam bir iyilik hali sağlamak için wellness farkındalığını artırmak ve wellness eğitiminin önemini vurgulamaktır.

Bu çalışmada Türkiye ve Avrupa daki güncel mevcut konseptlerinin incelenmesi, uygulanan konseptler arasındaki benzerliklerin ve farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır aynı zamanda wellness kavramının tüm boyutlarının bu konseptler içerisinde ki rolünün tespit edilmesi, wellness kavramının önleyici ve koruyucu sağlık hizmetlerinde nasıl bir rol alabileceği hakkında fikir sahibi olmak önemsenmiştir. Bu hedefe ulaşabilmek için şu problemlere yanıt aranmıştır.

1. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin tez türüne göre dağılımı nasıldır?

2. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin yıllara göre dağılımı nasıldır?

3. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin konu alanlarına göre dağılımı nasıldır?

4. Avrupa’da wellness alanında yapılmış çalışmaların incelenmesi nasıldır?

5. Türkiye’deki güncel wellness konseptlerinin dağılımı nasıldır?

6. Avrupadaki güncel wellness konseptlerinin dağılımı nasıldır?

7. Türkiye’deki ve Avrupa’daki güncel wellness konseptlerinin benzeyen ve ayrışan yönleri nelerdir?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Wellness çeşitli şekillerde tanımlanabilir. Saracci (1997), Dünya Sağlık Örgütü’nün çokça alıntılanan sağlık tanımını "Sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, zihinsel, fiziksel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak sorgulamıştır (Smith & Kelly, 2006). Sağlık, hastalığın olmaması, güçlü ve sağlam olması, yaşam kalitesinin yüksek olması olarak tanımlanabilir. Nicelik (yaşam uzunluğu) ve nitelik olarak tanımlanabileceği gibi, fiziksel engel, psikolojik engel ve ağrının olmaması şeklinde de tanımlanabilir (Larson, 1999).

Sağlığın anlamı hakkında anlaşmazlıklar yaygındır çünkü sağlığın tıbbi, sosyal, ekonomik, manevi ve diğer birçok bileşeni olabilir. Bu bileşenler ile beraber wellness farkındalığı da sağlanarak bireylere wellness eğitiminin önemi vurgulanmalıdır.

Bundan dolayı: Türkiye’de ve Avrupa’daki güncel wellness konseptlerini analiz ederek hem literatüre hem de işletmelere daha kaliteli bir hizmet verilebileceği düşünülmektedir.

#### **1.4. Sayıtlar**

Güncel wellness konseptleri alanında günümüze kadar yapılan ve tamamlanan tez, makale, kitap ve internet sitelerini kapsadığı varsayılmaktadır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu çalışma;

1. Türkiye’de ve Avrupa’da yapılan güncel wellness konseptleri alanında ulaşılabilen kaynaklar olacaktır.

2. Veri toplama aracı olarak YÖK Elektronik Tez Arşivi (<http://tez2.yok.gov.tr/>), Google Akademik, ResearchGate, internet kaynakları ve kitaplar ile sınırlı olacaktır.

3. World Luxury Spa Awards 2021-2022 yıllarında ödül alan Türkiye ve Avrupa ülkelerinin ulaşılabilen güncel wellness konseptleri oluşturacaktır.

#### **1.6. Tanımlar**

İyi Olma Hali (Wellness): Rahatsızlık ya da hastalık durumuna zıt anlamlı bir kelime olarak belirtilmektedir (Akt. Koçak, 2019; Wicklund K.J, 1996). Kişinin; sosyal, fiziksel, entelektüel ve ruhsal olarak sağlıklı yaşamını sürdürebilmesi için zihin, beden ve ruhun tek noktada bir araya geldiği sağlık yönünde bir hayat tarzı ve iyi olma durumu ya da esenlik hali şeklinde ifade edilmektedir (Myers et al., 2000).

Spa: “Suyla gelen sağlık”, “Sağlığı, güzelliği ve estetik iyi olmayı su ya da suyun iyileştirici gücüyle kazanmadır” (ISPA, Uluslar Arası Spa Birliği).

Karşılaştırma: Kişi ile nesnelere benzer ya da ortak kısımlarını incelemek için mukayesedir (Türk Dil Kurumu, 1992).

## BÖLÜM 2

### 2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda ilk olarak; Wellness (iyilik hali) kavramının tanımı, sağlık ve sağlığı tanımlayan modeller, wellness eğitimi ve farkındalık ve wellness stratejileri/stres ele alınmıştır. Son olarak da geniş kapsamlı bir şekilde Güncel Wellness Konseptleri ve alanında yapılan yurt içinde ve yurt dışında yapılmış çalışmalar incelenmiştir.

#### 2.1. Wellness (İyilik Hali) Kavramı

Sağlık 1940'lı yıllar öncesinde, hastalık belirtisi taşınamaması olarak bilinmekte iken 1947 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) daha geniş bir açıklama yaparak sağlığı “bireyin kendini her yönden iyi hissetmesi” olarak tanımlamıştır (Akt. Doğan, 2006; Fişek, 1985; Witmer ve Sweeney, 1992). Sağlık resmi modeller ile kavramsallaştırılmaktadır. Bu modeller, tanımlama sürecine açıklık getirir ve sağlığın temel bileşenlerini düzenlemeye yardımcı olur. Bu modeller sağlığın alanını sosyal ve ruhsal kavramları da kapsayacak şekilde büyütülmüştür. Sağlığın iyilik hali kavramı ile açıklanması da dikkat çeken diğer bir yöndür. İlgili araştırmalarda, iyilik hali kavramı genel olarak “kişinin vücut, sosyal ve ruhsal boyutlarda kullanılabilirliğinin geliştirilmesinin hedeflendiği hayat tarzı” olarak anlatıldığı görülmektedir. Myers, Sweeney, ve Witmer, (2000) iyilik hali kişinin doğal ve sosyal çevresinde etkin bir şekilde yaşamını sürdürebilmesi için, vücudun, ruhun ve zihnin birleştiği optimum sağlıklı yönelim için bir hayat biçimi ve iyi olma durumu olarak ifade etmektedir. İyilik haliyle ilgili araştırmaların 1961'li yıllarda, Dr. Halbert Dunn'ın araştırmalarıyla başladığı düşünülmektedir (Akt. Doğan, 2006; Palombi, 1991). Bütün kuramcılarının vardıkları ortak düşünce iyilik halinin, kişinin kendi iyilik hali seviyesini belirlemesinde, etkin rol oynadığı bir yaşam şekli olarak önemli bir kavram olduğudur.

Günümüzde insan sağlığı bir bütün olarak ele alınmakta ve bazı rekreatif faaliyetlerin bütünsel sağlık için esenlik ve iyi oluş hali olarak göz önünde bulundurularak faaliyetler gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla esenliği sağlayan faktörler ertelendiği zaman esenlik düzeylerindeki düşüş birey sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Koçak, 2019). Kişilerin maddi manevi her açıdan bütün bir iyi hal içerisinde olmaları şeklinde ifade edilen iyilik hali ayrıca bütün olaylar arasındaki bir dengeleme durumunu da ifade etmektedir. Dolayısıyla iyilik hali bölümleri tamamen birbirleri ile ilişkili ve bir bölümde meydana gelen değişimlerden diğer bölümler de etkilenmektedir. İyilik hali formları farklı alanlar ile

ilgileniyor gibi görünse de bütün bu alanlar birbirinden bağımsız değildir. Bu çok formatlı ve bütünsel yapının farkında olan kişilerin iyilik hallerinde gelişim göstermeleri hususunda önemli rol oynamaktadır. İyilik halinin gelişmesi için iyilik hali kapsamında bir yaşam felsefesi benimsenmelidir.

Kıyası Wellness kavramı esasında; tüm yönleriyle daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürebilme amacından oluşmaktadır. Daha uzun süreli ve sağlıklı yaşamı belirleyen etkenlerin bilincinde olmak ve gerektiği şekilde kullanmak oldukça önemlidir. Zorba (2015), yazmış olduğu kitapta; etmenleri yapmış olduğu sınıflamada beş faktörde ele almıştır. Bu faktörler;

“Kalıtım; Tüm insanlar kendilerine has hücrel kodlara sahiptir. Bu kodlar; bedenimizin hacmini, şeklini, kişiliğimizi ve biyolojik limitlerimizi belirler. Kalıtım özelliklerimiz ayrıca sosyal şartlar ve davranış seçimlerimiz gibi diğer belirleyicilerden kuvvetli düzeyden etkilenmektedir.

Sosyal Koşullar; Sağlığımız üzerindeki kuvvetli etkiler, eğitim, gelir düzeyi, yoksulluk.

Çevresel Şartlar; Çevresel kirlilikler, radyoaktif elementler, kimyasal karışımlar, mesleki tehlikeler ve tütün kullanımı benzeri nedenlerin tamamı hücrel değişimi tetikleme potansiyeline sahiptir.

Medikal Bakım; Tıp sektörü, içerisindeki pahalı ve mükemmel gelişmelere rağmen hareketsizliği azaltma ve kaliteli yaşam tarzına katkıda bulunmada yeterli etkiyi sağlayamamıştır.

Yaşam Biçim Davranışı; Sağlıklı yaşam tarzı, kişinin sağlığını etkileyen bütün davranışların kontrol altına alınması, gün içi etkinliklerini düzenlemesinde kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçerek düzenlenmesi şeklinde ifade edilmiştir (Zorba, 2015).”

### **2.1.1. İyilik Hali Yıldız Modeli (İHYM)**

Wellness'in boyutları incelendiğinde literatür de farklı biçimlerde kategorize ediliyor. Ancak temelde, her bir sınıflandırma, hayatın farklı yönlerini değerlendirme amacı içeriyor. Bunlar; sosyal, fiziksel, ruhsal, duygusal, bilişsel, çevresel ve mesleki Wellness boyutları olarak ifade edilmektedir. Ele alınan bu boyutların arasında güçlü bir ilişki vardır. Boyutlar arası denge Wellness kavramının devamlılığı açısından oldukça önemlidir.

### ***Fiziksel Boyut***

Fiziksel anlamda sağlıklı olmaya değinen bu fiziksel boyut, genelde dengeli ve düzenli beslenme, fiziksel olarak etkin bulunma, doktor kontrolü, düzenli uyku gibi fiziksel sağlığı kapsayan davranışları gerçekleştirme benzeri sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili etmenleri içermektedir. Fiziksel iyilik halinin daha da iyileştirilmesi ile ilgili araştırmalar vücut tepkilerini ve gerilim örüntüleri bilincinde olma yolu ile sağlıklı beslenme ve bedensel anlamda denge korumayı sürdürülmesini dikkate almaktadırlar. Kötü beslenme ile birlikte fiziksel hareket eksikliği etkisini hemen göstermese de uzun vadede sağlığı ciddi anlamda bozacağını göstermektedir. Kalp krizi, kanser, şeker hastalığı, felç benzeri pek çok yetişkin hastalığı esasında geçmiş yıllardaki sağlıklı alışkanlıklar ile önlenmesi mümkün hastalıklardır (Needham & Crosnoe, 2005). Fiziksel sağlıkta bozukluğa neden olan uyuşturucu maddelerin kullanımı gibi kötü alışkanlıklar ve çok hızlı araba kullanmak veya korumasız cinsel hayat içerisinde olma benzeri sakıncalı davranışlardan kaçınmak da fiziksel boyutla ilişkilidir (Myers & Sweeney, 2004).

Kısaca fiziksel anlamda iyi halde olan kişi sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenen, düzenli bir şekilde fiziksel aktiviteler içerisinde olan ve etkin olarak sağlık hizmetlerden faydalanan bireydir.

### ***Psikolojik Boyut***

Duyusal esenlik insanı kapsayan bütün duyguları hissedebilme ve gösterebilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Üçdağ, 2011). Bireyin kendi hislerini anlama ve kavrama yeteneği, sınırlarını kabul etmesi, duygusal istikrarlılığın üstesinden gelmesi ve duygularıyla birlikte daha kolay bir duruma gelmektir. Duyusal boyut ortak umut, karşılıklı güven, saygı ve dürüstlüğe bağlı gibi duyuların birbiri ile bir bağımlı olma yeteneğidir (Dedeoğlu 2015). Duyusal boyutu (esenliği) yüksek bireylerin özgüveni yüksektir, kendisiyle barışıktırlar. Başka insanların onayına ve güvenine ihtiyaç duymadan da harekete geçebilecek cesaretleri bulunmaktadır. Bireysel anlamda yeterli olduklarına inanırlar ve bu duruma göre hareket etmektedirler. Bir olay veya durum ile karşılaştıklarında kişisel tecrübelerini arttıracak şekilde yorum yapabilme ve değerlendirme yeteneğine sahiptirler. Zorluklar üstlenilerek, risk alınarak, çatışmayı potansiyel olarak sağlıklı olarak kabul eder ve süreci yönetirler. Yaşamınızı bireysel şekilde ödüllendirici yöntemler ile yönetir ve eylemlerin sorumluluğunu üstlenmektedir (Dal, 2018; Dedeoğlu 2015).

### ***Sosyal Boyut***

Sosyal esenlik, bireyin ihtiyacı olduğu anda, ailesi, yakın çevresi ve arkadaşları yoluyla gereken yardımı alabildiği durumun algısıdır. Sosyal desteğin farklı tanımları yapılmış olmasıyla beraber, en çok kabul edilen tanımı; “kişinin çevresince sevilmesine, kollanmasına, sayılmasına ve kıymet verilmesine duyduğu inancın yanı sıra karşılıklı bir etkileşim ve sorumluluklar sistemine dâhil olma duygusudur” (Memnun, 2006).

### ***Ruhsal Boyut***

Ruhsal boyut, kişinin kendi anlamını araması ve hayatın içindeki yönünü belirlemesi için yapmaya çalıştığı arayış anlamına gelmektedir. Toplumdaki çoğu birey açısından ruhsal yaşam kendine has bir inanışın ve yaratıcının belirlenmesi şeklinde tanımlamasıdır. Sanatta, doğada, sosyal ilişkilerde insanların yaşamı daha anlamlı kılmasında, bireye ilham veren bir boyuttur (Koçak, 2019).

### ***Entelektüel/Mesleki Boyut***

Entelektüel ve mesleki boyutun özelliği bilişsel anlamda birçok ortaklığı oluşturduğu düşünülmektedir. İki farklı boyut halinde inceleyen yaklaşımlar bulunsada birlikte inceleyen Oakland Üniversitesi, Güney Kaliforniya Üniversitesi ve Mississippi Üniversitesi gibi bazı üniversiteler de bulunmaktadır. Buradan yola çıkılarak entelektüel ve mesleki boyutun bu yöntemde de birlikte incelenebileceği düşünülmektedir. Bu boyutta, entelektüel olarak etkin olmayı sevme, bilgilerini hem kendisi hem de toplum için kullanma, kendini zihinsel olarak zorlayacak aktivite arayışı, problem çözme vb. özellikler bulunmaktadır. Bundan ziyade paralı ya da gönüllü olarak bireysel değerlerini doyuracak aktivitelerde olma, rolleri arasında denge oluşturma, yeteneklerini topluma destek amacı ile kullanma (Akt. Owen, Doğan, Çelik, & Owen, 2016; Miller ve Foster, 2010) gibi nitelikleri de kapsamaktadır. Bu boyutta esenlik içinde olan birey öğrenime aç, kendisi için zihinsel tetikleyiciler arayan (Horton & Snyder, 2009) iş ve okul arkadaşları ile düzeyli ilişkiler kuran ve okulundan işinden memnun olabilen (Scheer & Lockee, 2003) bireydir.

Bu bilgilerden yola çıkılarak konuların hangi alanda yoğunlaştığı ve hangi alanlarda eksik kaldığı saptanarak araştırmacılara yol göstermesi amaçlanmıştır. Bu sebeple “Türkiye’de ve Avrupa’daki güncel wellness konseptlerinin karşılaştırılması” bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

## **2.2. Sağlık ve Sağlığı Tanımlayan Modeller**

Sağlığın tanımı hakkında anlaşmazlıklar yaygındır çünkü sağlığın tıbbi, sosyal, ekonomik, manevi ve diğer birçok bileşeni olabilir (Brown et al., 1984; Feinstein, 1992). Sağlık, zihinsel, sosyal ve fiziksel açıdan tam bir esenlik halidir ve hastalığın olmamasıdır, esenlik hali ise optimal olarak sağlıklı bir yaşam tarzı yaşama durumunu ifade eder ve esenlik hali sağlık hizmetinden daha fazlasıdır (Stoewen, 2015).

Sağlığı kavramsallaştırmak için dört ana model sunulmaktadır: Tıbbi Model, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (Bütünsel) Modeli, Sağlıklı Yaşam Modeli ve Çevresel Modeldir.

### **2.2.1. Tıbbi Model**

Tanım hastalık veya sakatlığın olmamasıdır. Bu sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildir, aynı zamanda zihinsel sağlığı da içerir (Larson, 1999).

### **2.2.2. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Modeli**

WHO modelinde sağlığa daha bütünsel bir yaklaşım benimsenmiştir. WHO modeli sadece bir tür bütünsel model olarak kabul edilebilir, ancak WHO'nun sağlık tanımı o kadar belirgin hale geldi ki, 1947 yılında yazılan Dünya Sağlık Örgütü Anayasası, sağlığı yalnızca hastalık veya sakatlığın olmadığı bir durum değil, zihinsel, fiziksel ve sosyal açıdan bütünsel bir iyilik hali olarak ifade etmektedir (Akt. Larson, 1999; Birleşmiş Milletler, 1984).

### **2.2.3. Sağlık Modeli**

Sağlıklı yaşam modelinde sağlık, “sağlık rezervine” sahip olarak, hastalığın üstesinden gelme gücü ve yeteneği olarak tanımlanır. Nasıl ki daha az hastalığa yakalanıp sağlıklı olunabiliyorsa, hastalık olmasa bile kötü sağlık olabilir. Bu sebeple sağlıklı yaşam modeli, daha yüksek sağlık ve zindelik düzeylerini hedefler (Williams, 1993).

### **2.2.4. Çevre Modeli**

Rosedale, sağlığı “insan ve ekolojisi arasındaki uyumlu bir ilişkinin ürünü” olarak tanımlar (Akt. Larson, 1999; Navarro 1977). Çevre modelinin özü, çevreye - fiziksel, sosyal ve diğer ortamlara - bireysel uyumdur. İyi uyum sağlanırsa, stres ve bunun sonucunda ortaya çıkan hastalıklar en aza indirilir, ancak birçok yaygın hastalık “büyük ölçüde strese uyum sağlama tepkimizdeki hatalardan kaynaklanır” (Selye 1975). Buna hem fiziksel rahatsızlıklar hem de sinirsel ve duygusal rahatsızlıklar dâhildir.

### 2.3. Wellness Eğitimi ve Farkındalık

Sağlıklı yaşam eğitimi için anaokulundan 12. Sınıfa kadar Sağlık ve Beden Eğitimi (HPE) Modeli, tüm çocuğun gelişimini desteklemek için güçlü yönleri dayalı bir odak kullanır ve öğrencilerin sağlıklı, neşeli ve aktif bir yaşam arayışında beslenmesinde önemli bir rol oynar.

HPE, zihin ve bedenin ayrılmaz, iç içe ve birbirine bağlı olduğu ve sağlıkla ilgili deneyimlerle birleştirilen fiziksel aktivitenin öğrencilerin yaşamlarını zenginleştirdiği fikrini destekler. HPE, disiplinler arası öğrenme deneyimlerine izin vermek için sağlığın beş boyutunu dâhil ederek bütünsel bir odak içerir.

Sağlıklı yaşamın beş boyutu aşağıda özetlenmiştir.

- Duygusal esenlik; düşünce ve duyguları yapıcı bir şekilde kabul etmek, anlamak, yönetmek ve ifade etmektir.
- Entelektüel sağlık; zihnin tüm potansiyeliyle geliştirilmesi ve eleştirel ve yaratıcı kullanımınıdır.
- Fiziksel sağlık; çeşitli durumlarda ve vücudun sağlıklı büyümesi, gelişmesi, beslenmesi ve bakımında etkili ve verimli hareket etme yeteneği, motivasyonu ve güvenidir.
- Sosyal iyilik; başkalarıyla olumlu bir ilişki kurmaktır ve bireylerin nasıl iletişim kurduğu, ilişkiler kurduğu ve sürdürdüğü, başkaları tarafından nasıl davranıldığı ve bu tedaviyi nasıl yorumladığı gibi birçok faktörden etkilenir.
- Manevi sağlık; bir anlam veya amaç duygusuna ve toplumla bir ilişkiye yol açan, kişinin kendi değer ve inançlarını anlamasıdır.

Fiziksel okuryazarlık, sağlık okuryazarlığı ve sosyal ve duygusal öğrenme, HPE'nin merkezinde yer alır. Fiziksel okuryazarlık kavramı yaşam için fiziksel etkinliklere katılıma değer vermek ve yükümlülük almak için motivasyona, güvene, fiziksel yeterliliğe, bilgiye ve anlayışa sahip olmaktır. Fiziksel okuryazar öğrenciler, çok çeşitli fiziksel aktivitelere katılırken hareket yetkinliği, kişisel beceriler, sosyal beceriler ve aktif yaşam için takdir geliştirirler (Education, 2017).

Öğrenci hayatının çılgın temposunda Wellness'ın kişisel bir yaşam tarzı yaklaşımı olarak benimsenmesini meşrulaştırmak (izin vermek) için kişisel deneyimleri, yansıtıcı uygulamayı ve aktif öz-yönetimli öğrenme yaklaşımlarını teşvik eden müfredat tasarımları önermektedir. Ayrıca, üniversite temelli araştırma çalışmaları, etkili wellness kurslarının çağdaş öğrenciler tarafından kullanılan ihtiyaçlara, becerilere ve yaklaşımlara cevap vermesi gerektiğini göstermektedir. Yani, wellness kavramlarını anlamlandırmak ve bunlardan kişisel anlam çıkarmak için öğrenciler teşvik edilmeli ve öğrenme kaynaklarına, süreçlerine, ortamlarına, deneyimlerine ve hedeflerine aktif olarak dâhil edilmelidir.

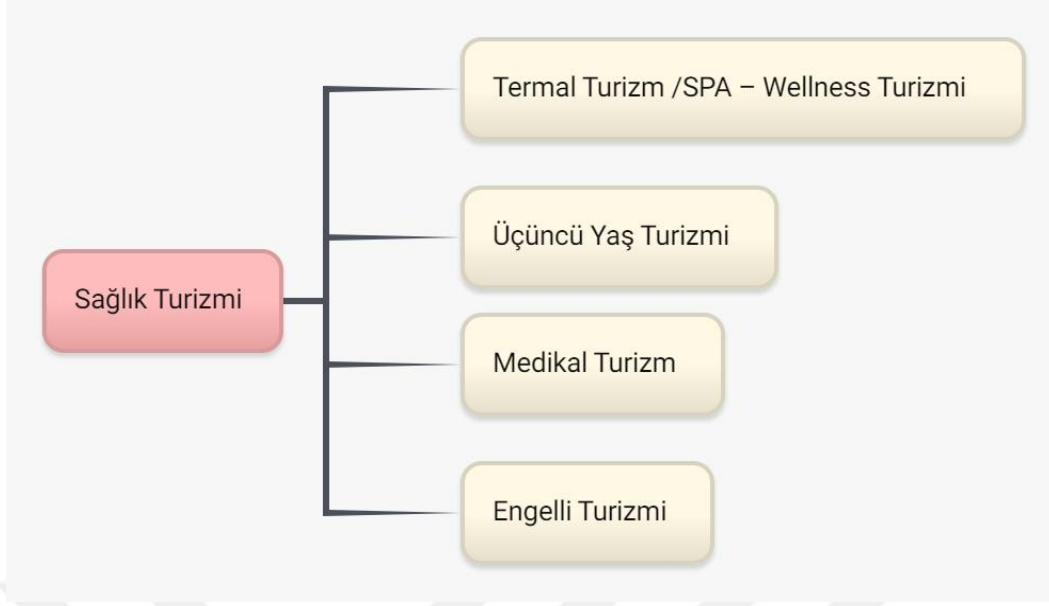
## **2.4. Güncel Wellness Konseptleri**

### ***Sağlık Turizm Türleri***

Günümüzde kentleşme ve sanayileşme sonucunda toplum ve insan sağlığı üzerinde istenmeyen olumsuz etkiler oluşmaktadır. Sağlıklı olmayan toplumlarda üretim ve iş gücü yeterli verimi verememektedir. İş gücü veriminin ve üretimini artırmak ve kişilerin sağlığını korumak, amacıyla doğal turizm kaynaklarından (hava, güneş, termal sular vb.) yararlanılmaktadır.

Başka bir deyişle sağlık turizmi kişilerin tedavi edici, koruyucu, sağlık geliştirici ve rehabilite hizmetlerinden faydalanmak için yaşadıkları ülke dışında gittikleri başka bir ülkedir. Ayrıca uluslararası sağlık hareketliliğini kullanarak sağlık kuruluşlarının büyümesine de olanak veren bir sektördür.

Şekil 1.1: Sağlık Turizm Türevleri (saglikturizmi.saglik.gov.tr).



#### 2.4.1. Termal Turizm /SPA – Wellness Turizmi

##### SPA

Türkçesi “Suyla gelen sağlık” anlamında kullanılan “Salus Per Aquam” (SPA) deyişinin kısaltmasıdır ve tarihi Roma İmparatorluğu’na kadar dayanmaktadır (Devravut, 2019; Akt. Tengilimoğlu, 2013; Kosic vd., 2011). Vücuda enerji kazandırması, su ve tuz dengesini ayarlaması, yorgunluğu ve ağrıyı alması amacıyla alınan bir hizmettir. Uluslararası Spa Birliği (ISPA), bir SPA deneyiminde olması gereken temel unsurlar şunlardır; rahatlama, meditasyon, yeniden canlanma ve mutlu olmadır (Tengilimoğlu, 2013). Çeşitli teknikler uzman terapistler tarafından kullanılmıştır. SPA terapileri, günlük, haftalık, aylık veya dönemlik olarak uygulanmaktadır (Özgül, 2014).

Uluslararası SPA Birliğinin yapmış olduğu sınıflamaya göre yedi kategoriye ayrılmaktadır (Sağlık Turizm Rehberi, 2009).

*“Kulüp Spa: Fitness ve yüzme gibi sağlık hizmetlerini müşterilerine sunan kulüplerdir. Ayrıca günlük kullanım için de Spa hizmetleri verilmektedir.*

*Kruvaziyer Spa: Bir gemide wellnes hizmetleri ile birlikte spa menüsü de olan kulüpler profesyonel tedaviler, kişisel idman çalışmaları ve salon hizmetleri şeklinde sunulmaktadır.*

*Günlük Spa: En yaygın Spa türü olması ile bilinmektedir.*

*Ziyaret/Tatil Destinasyon Spa: Eğitim ve fiziksel sağlık amaçlı profesyonelce yönetilen hizmet programları ile bulunulan yerde konaklama yapılması yoluyla yaşam şeklinin gelişimi ve sağlığın iyileştirilmesine yönelik hizmetler verilmektedir.*

*Sağlık/Tıbbi/Medikal Spa: Amacı öncelikle geniş kapsamlı sağlık ve wellness bakımlarını, geleneksel Spa hizmetleri ve tamamlayıcı tedavilerin bütünleştirildiği bir ortamda sağlamak olup tıbbi Spa profesyonelleri tarafından verilen uygulamaları da kapsar.*

*Termal/Mineral/Kaplıca Spa: Termal, doğal mineral, ya da deniz suyu ile yapılan hidroterapi uygulamalarını kapsamaktadır.*

*Tatil/Dinlenme Yeri/Otel/Resort Spa: Bir tatil köyü veya otel içinde yerleşik şekilde uzmanlarca yönetilen SPA hizmetlerinin, sağlık ve iyileştirme ünitelerinde SPA mutfağı menü seçeneklerinin günlük ya da daha uzun süreli sunulması olup Wellness hizmetlerinin de sunulmasını kapsamaktadır”.*

### **Termal (Kaplıca) Turizmi**

Sıcak suların çıktığı yerlere Türkçe 'de “ılıca” denilmektedir. Amacına yönelik tesisler ve hamamlar yapılmasıyla “kapalı ılıca” diye anılmaya başlanmış ve sonradan da “kaplıca” sözcüğü geliştirilmiştir (Tengilimoğlu, 2013).Kaplıca turizminin geçmişi ilk çağlara kadar dayanmaktadır. Faydalı sular ve çamurlardan yaralanarak hastalıklarının tedavisinde kullanmak için çaba vermişlerdir. Zamanında Romalılar ve Yunanlarında kaplıcaları tedavi amacıyla kullandığı ve Romalıların İngiltere'yi işgal ettikten sonra sıcak su kaynağı bulunarak bunlardan yararlanıldığı belirtilmektedir. Almanya' da ‘Baden-Baden’, İngiltere’ de ‘Bath’, Fransa’ da ‘Aix-les Bains’ 18. Yüzyıl’da çok ünlü olan kaplıcalar olduğu söylenmektedir (Sarıışık, 1994). İnsanların sağlıklı bir şekilde yaşamını devam ettirmesini sağlamak amacı ile, insan ve toplum sağlığını korumaya yönelik yapılan termal uygulamalarla, insan hayatında da günümüzde önemli bir yer tutmaktadır (Giritlioğlu, 2012). Termal turizm uygulamaları şöyledir (Sağlık Turizmi Rehberi, 2009):

- Kür: Tedavi etkeninin düzenli aralıklarla, seri halde, belli dozda, belli sürelerle tekrarlanarak verilmesi ile uygulanan tedavi yöntemi olarak belirtilmektedir.
- Kaplıca Tedavisi: Yer altı ve deniz kaynaklı mineralli sular, toprak, çamurlar, gazlar ve iklimsel etkenler gibi doğal tedavi unsurlarının yöredeki iklim olanakları ve gerekli görülen diğer tedaviler ile birlikte kür halinde uygulandığı tedavi sistemi olarak belirtilmektedir.

- *Balneoterapi (Kaplıca Kürleri):*

Balneolojinin sözcük anlamı “banyo bilimi” olarak tanımlanırken balneoterapi, peloidler, termomineral sular ve gazlar gibi doğal tedavi unsurlarının banyo, içme ve İnhalasyon (soluma) yöntemleri ile kür halinde tedavi amaçlı kullanılması olarak belirtilmektedir. Çetin’e göre balneoterapi yöntemleri; banyolar, içme kürleri ve inhalasyon (solunum) uygulamaları olarak sınıflandırılmıştır.

- Banyolar: Termal tesislerde bulunan balneoterapi kısmı, tıbbi değerlendirme kurulunun tavsiyeleri öncülüğünde oluşturulur. Ayrıca bu yöntemlere uygun gerekli birimler yer alır ve bu birimler tıbbi değerlendirme kurulunun verdiği endikasyonlara göre projelendirilip oluşturulabilir. Tıbbi değerlendirme kurulunun belirleyeceği temeller doğrultusunda oluşturulabilecek banyo uygulama birimleri aşağıda verilmektedir (Kaplıcalar Yönetmeliği);
  - Termal tedavi havuz/havuzları,
  - Tedavi duşları,
  - Lokal banyo aygıtları (oturma banyoları vb.),
  - Sıra banyoları (küvetler),
  - Egzersiz havuzu’dur.
- İçme Kürleri: Banyolardan sonra balneoterapide en fazla kullanılan yöntemdir. Doğal mineralli suların belirli bir sürede, gün boyu bölünmüş dozlarda ve belirli miktarlarda içilmesi için yapılan içme kürleridir (Akt. Şentatar, 2019; Karagülle, 2002).
- İnhalasyon (Solunum) Uygulamaları: Termal turizm merkezlerinde uygulanan başka bir yöntem, şifalı sular aerosol haline getirilerek, solunum yolu ile alındığı “İnhalasyon” tekniğidir. İnhalasyon mineralli su aerosollerinin solunması yolu ile yapılan Balneolojik tedavi türüdür. Bu uygulama 300 – 350 °C’lik sıcaklıklarda, günde iki veya üç kez, 10 – 20 dakika süreyle, ağız ve/veya burundan solunum yoluyla yapılmaktadır (Unutmaz, 1994). İnhalasyon kür birimleri şunlardır (Kaplıcalar Yönetmeliği);
  - İnhalasyon oda veya odaları,
  - Bireysel inhalatörler,
  - Toplu inhalasyon mekânlarıdır.

Bu yöntemler tek başına ya da kombinasyonları ile kullanılmaktadır (Çetin, 2006).

### *-Peloidterapi*

Doğal, jeolojik ya da biyolojik olaylar sonucu oluşan organik veya inorganik maddeler peloidlerin bir Balneoterapi yöntemi olarak kullanılmasıyla bilinmektedir.

### *-Klimaterapi*

Klimaterapi iklim tedavisi olarak isimlendirilmektedir. Kür tedavilerinde özel bir tedavi yöntemidir. Yararlanılacak olan kaplıcalar bölgesel iklim özelliklerinin olumlu tedavi edici yönlerini kullanır. Böylece kaplıca bölgesindeki iklimsel faktörlerin belirli hastalıkların tedavisinde sistematik kullanımıyla gerçekleştirilen tedavi yöntemi şeklinde kullanılabilir (Özbek ve Özbek, 2008). Tedavide uygulanan klimaterapik kürler şu şekildedir;

- Helioterapi ve Talassoterapi: Helioterapi halk arasında güneş banyosu olarak bilinmektedir. Hasta giyinmiş ya da çıplak şekilde direk güneş ışığına aralıklarla bırakılır. Talassoterapi ise helioterapinin deniz suyu banyolarıyla bir arada tedavi amacıyla kullanılmasıdır.
- Açık Hava Kürleri: Yatağa bağımlı olan hastalar açık havaya çıkartılarak dinlendirilir.
- Klimatik Arazi Kürleri: Egzersiz ve hareket tedavisinin olduğu kişinin açık havada çeşitli egzersizlerin yapıldığı tedavi biçimidir.
- Hava Banyosu: Kişi gölgede kalarak güneş ışığından korunur. Genellikle kan dolaşımı ve cilt için uygulanır (Akt. Şentatar, 2019; Karagülle, 2002).

### *-Talassoterapi*

Talassoterapi Latince'den gelen bir terim olup; Eski Yunanca'da "Thalasso" "deniz" , "Terapi" "tedavi" manasına gelmektedir. Bir başka deyişle talassoterapi deniz suyu ve deniz iklimiyle uygulanan kür ya da terapi olarak da açıklanmaktadır (Çalışkan, 2009; Çetin, 2006; Özbek ve Özbek,2008).

İlk olarak Fransa'da kurulmuştur thalassoterapi merkezleri ve Fransa'nın ikliminden ötürü suyu ısıtarak yarar sağladıkları bilinmektedir. Suyla tedaviler termal merkezlerle başlamıştır. Termal tedavide doğal sıcak sular kullanılırken thalassoterapide deniz suyu kullanılmaktadır. Thalassoterapiden yararlanmak isteyen kişiler, deniz kenarında belli bir süre kalarak bölgeye ait özgü iklimsel faktörler, deniz, kum, güneş banyosunda faydalanmaktadır (Çalışkan, 2009; Çetin, 2006; Özbek ve Özbek, 2008).

Fakat Thalassoterapi merkezlerinin bir hastane havasında olmadığı unutulmamalıdır. Uzun süren ve aşırı stres sonucunda kendini iyi hissetmeyen kişilerin rahatlamak için başvurdukları bir merkezidir. Şu an ki dizaynı Fransızlara dayanmaktadır.

Uygulanan yöntemlerin karışık bir yapıda beraber kullanıldığıının en güzel örneklerinden biri hoş kokulu bitkilerin (zençefil, bahar, karanfil) thalassoterapi merkezlerinde kullanılmasıdır (Çetin, 2006).

#### *-Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon*

Kaplıca tedavisi esnasında kullanılan egzersiz tedavileri, masaj, elektroterapi ve diğer yöntemler olarak belirtilmektedir.

#### *-Medikal Tedavi*

Kaplıca Tedavisi esnasında lokal veya sistemik olarak hastaya uygulanan ilaç tedavi yöntemi olarak belirtilmektedir.

#### *-Destek Uygulamalar*

Psikolojik destek yöntemleri; sağlık eğitimi, diyet uygulamaları ve davranış değişikliği eğitimleridir ve günlük yaşam aktivitelerinin düzenlenmesi olarak belirtilmektedir.

Yukarıda verilen uygulamalar, sağlıklı halini sürdürmek ve korumak amacıyla ya da hastalığından ötürü termal sağlık işletmelerine gelen bireylere uygulanmakta olup bu uygulamaları yapan yetkililer ise fizyoterapistler ve uzmanlar olarak adlandırılmaktadır (Üçpunar, 2013; Devravut, 2019; Sağlık Turizmi Rehberi, 2009).

### **2.4.2. Üçüncü Yaş Turizmi**

Üçüncü Yaş Turizmi belirli yaşın üzerinde bulunan ve genellikle çalışma hayatını sonlandırmış (emekli) bireylerin buldukları yerden ayrılarak farklı ülkelere yönelik yaptıkları seyahatler bu kapsamda yer almaktadır. Üçüncü yaş turistlerin bakım ve iyileştirme amacıyla klinik konukevleri, bakım evleri ve geriatik tedavi merkezleri gibi yerlerde eğitim almış sertifikalı görevliler tarafından bu turistlerin gereksinim duydukları bakımın karşılanması için yapılan uygulamaları kapsamaktadır (Yalçın, 2013; Üçpunar, 2013).

### 2.4.3. Sağlık (Medikal) Turizm

Medikal turizm ya da tıp turizmi, kişilerin sağlığa ulaşabilme yollarını farklı ülkelerde aramasıdır. Yüksek tedavi giderleri nedeniyle yabancı ve genelde uzak ülkelere giderek, bu ülkelerdeki düşük tedavi giderleri nedeni ile tıbbi tedavi ya da operasyonları bu ülkelerde gerçekleştirmeleri ile oluşan turizm hareketliliği olarak tanımlanmaktadır (Bayram ve Oduncuoğlu, 2019; Tengilimoğlu, 2013). Başka bir ifadeyle tıbbi turizm, özel bakım ya da cerrahi gereken hastaların turizm sektörü içinde yer alan faaliyetleri gerçekleştirmeleriyle birlikte özel tıbbi bakım almaları olarak ifade edilmektedir (Kazemi, 2007).

Tıbbi turizm sektörünü oluşturan sağlık hizmetlerinin, etkili bir şekilde uygulanabilmesi için aracı işletmelerin ve devlet kurumlarının bir araya gelmesiyle mümkündür (Moloğlu, 2015). Bu açıdan bakıldığında işletmeler; hizmet odaklı nitelikler taşımaları ve hastaların/ hasta ailelerinin rahatlığını, istek ve ihtiyaçlarını en üst düzeyde karşılayabilmek için tıbbi seçenekleri sunmayı hedeflemelidir (Moloğlu, 2015; Çalışkan, 2009).

Uluslararası hastaların hizmet almak için en çok tercih ettiği klinik branşlar sırasıyla;

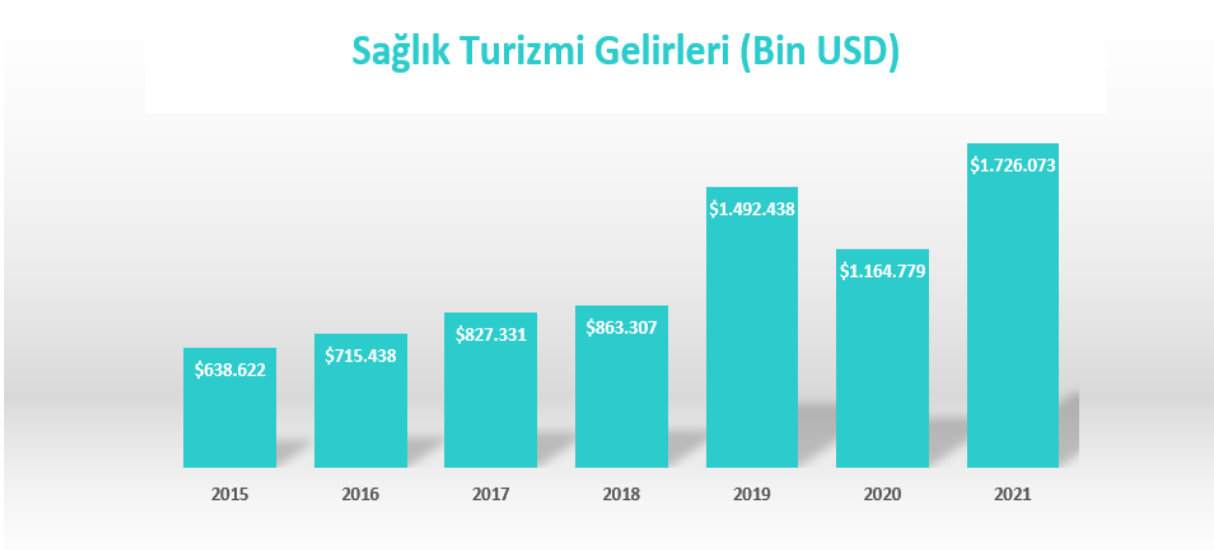
- Kadın hastalıkları
- iç hastalıkları,
- göz hastalıkları,
- tıbbi biyokimya,
- genel cerrahi,
- diş hekimliği,
- ortopedi ve travmatoloji,
- enfeksiyon hastalıkları
- kulak-burun-boğaz, şeklindedir.

Eldeki verilere baktığımızda sağlık turizmi;

- 2019 yılında ülkemizde 701.046 hasta sağlık hizmeti almıştır.
- Sağlık sebebi ile gelen yurt dışından yaşayan yabancı ziyaretçilerden elde edilen gelir 2019 yılında 1.492.438bin ABD Doları tutarındadır.
- 2020 yılında yaşanan salgın nedeniyle sağlık turisti sayısında ciddi bir azalma olmuştur. Türkiye'yi sağlık hizmeti almak için 407 bin 423 hasta, tercih etmiştir.
- 2019 yılındaki elde edilen gelir 2020 yılında 1.164.779 bin dolara gerilemiştir.

- 2021 yılında 670.730 hasta sağlık hizmeti almıştır.
- 2021 yılında elde edilen gelir 1.726.973 bin ABD doları tutarındadır.
- 2022 yılının ilk üçeyreğinde 876.521 kişi sağlık hizmeti için ülkemize gelmiştir.
- 2022 yılında 1.603.479 bin ABD doları tutarında gelir elde edilmiştir.

Şekil 2 2:(USHAŞ Uluslararası Sağlık Hizmetleri [USHAŞ), t.y.)



#### 2.4.4. Engelli Turizmi

Engellilik durumu biyolojik ya da sosyal bir kavramdan ziyade sağlık şartları, çevresel ve kişisel etmenlerin ayrı ayrı bir araya gelmesi sonucuyla ortaya çıkmıştır (Bulgan ve Çarıkcı, 2015). Başka bir ifadeyle engelli olma hali, kişinin yaşamını sorunsuz olarak devam ettirmek ve toplumsal görevlerini yerine getirmek için özel desteklere gereksinim duymak olarak tanımlanmaktadır (Akt. Bayram ve Oduncuoğlu, 2019; Kalaycı, 2007).

Engelli bireylerin tüm dünyadaki sayısının fazlalığı ve bu kişilerin yalnız başlarına değil yakınlarıyla seyahat eden bireyler olması turizm işletmeleri için dünyada hızlı gelişen önemli bir pazar haline gelmiştir (Zengin ve Eryılmaz, 2013).

Literatürde engellilerin turizm faaliyetlerine katılımını tanımlayan iki kavram vardır. Bunlardan biri ‘engelli turizmi (disabled tourism)’ diğeri ise ‘erişilebilir turizm (accessible tourism)’dir. Engel çeşitlerinin türlerine bakıldığında engelli her bireyin birbirinden farklı desteklere ihtiyacı vardır (Ayyıldız, Atay ve Yazıcı, 2014).

Erişilebilirlik; engelli kişilerin, engeli olmayan diğer kişiler ile eşit düzeyde eğitim, iletişim ve bilgi teknolojilerine, fiziksel çevreye, ulaşım imkânlarına, ve diğer tüm hizmet alanları ile etkinliklere ulaşılmasını belirtir (Popiel, 2014). Turizm bakımından erişilebilirlik ise, Avrupa Erişilebilir Turizm Ağı (European Network for Accessible Tourism-ENAT) erişilebilir turizmi şu şekilde ifade etmektedir; erişilebilir bilgi, erişilebilir ulaşım, erişilebilir altyapı ve erişilebilir hizmettir.

Çakır (2021) yapmış olduğu çalışmada; Avrupa Erişebilir Turizm Ağı (ENAT)’a göre erişilebilir turizm şunları kapsamaktadır. Bunlar şu şekildedir:

*“Destinasyonlar: Altyapı ve tesisler*

*Taşıma: Tüm katılımcılara uygun hava, kara ve deniz yoluyla ulaşım.*

*Yüksek kaliteli hizmetler: Eğitimli personel tarafından hizmet verilmektedir.*

*Etkinlikler, sergiler, ilgi çekici yerler: Herkesin turizme katılımını sağlamak. Pazarlama, rezervasyon sistemleri, web sitesi ve hizmetler: Herkes açık bilgilere ulaşılabilir (Çakır, 2021). ”*

## **2.5. Wellness’da Uygulanan Beslenme ve Arınma Programları**

### **2.5.1. Detoks Programları**

İnsan vücudu kendi kendini detoks yapabilecek şekilde kusursuzca tasarlanmıştır. Fakat gün içindeki tempo hayatımızı kolaylaştırıyor gibi görünen teknoloji ve sürekli yarışma halinde geçen iş hayatı sağlığımızı tehdit etmektedir. Bununla beraber yanlış beslenme, yaşam biçimi, hava ve su gibi çevresel etkenler ile kirlenen vücudun toksinlerden arındırılması ve temizlenmesi işlemi detoks diye adlandırılmaktadır. Vücudumuzda toksinlerin birikmesinin iki temel nedeni vardır. İlki tükettiğimiz besinlerde, soluduğumuz havadaki doğal olmayan çevresel etkenlerin artışı ile metabolizmanın normal seviyesinin çok üzerinde toksin yüklenmesidir. İkincisi ise, hiperaktif modern yaşam tarzının getirdiği aşırı stres ve yorgunluk sebebiyle zayıflayan bağ dokusu, sağlıksız kişisel alışkanlıklar ve vejetatif sinir sisteminin sağlığını yitmesidir. Ancak her bireye uygun olmamakla beraber uygun olmayan ve yanlış kişilerce uygulandığında sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu programlar uzman kişiler tarafından ve uygun periyotlar halinde uygulanmalıdır (Juico, 2018; Reid, 2016).

### **2.5.2. Şifa Orucu (Arınma Orucu)**

Hız. Âdem’den beri gerek dini inançlarımız için bir zorunluluk gerekse şifa için uygulanan bir kürdür. Başka bir ifadeyle “aç kalma”dır. Bedeni türlü hastalıklardan korumak, ağır materyalleri ve biriken toksinleri bedenden atmanın yollarından da biridir. Oruçlu birinin vücudu midedeki yiyeceklerin sindirimini yapmadığı için vücudun kendini tedavi sürecine başladığı söylenmektedir (Akt. Devravut, 2019; Salih, 2015). En az üç günlük yapılan bir oruçtan sonra vücudun bağışıklık sistemi yenilemesi ve dinçleşmesi ile hastalıklardan korunmanın yollarını sağlamaktadır (Akt. Devravut, 2019; Süperileri, 2014).

“Aç kaldığında vücut kötü hücreler ile beslenmektedir” diye söyleyen Japon bilim adamı Dr. Yoshinori Ohsumi, açlık metabolizmasının hücresel iyileşmedeki önemini ortaya koymuş ve 2016 yılında Nobel Ödülü’nü almıştır. Ohsumi, kişinin oruç tuttuğu sırada kendi içindeki imkânları kullanarak hücrelerin enerji üretimini yaptığını ve en başta çöp ve patojen bakterileri çöpleri sindirerek başladığını söylemiştir. Böylelikle vücuttan gereksiz parçaların atılarak savunma mekanizmasının yenilendiğini söylemiştir (Akt. Devravut, 2019; Yıldırım, 2017).

### **2.5.3. Fasilalı (Aralıklı Oruç) Beslenme Programı**

Aralıklı oruç programının önemi geleneksel beslenme programlarından çok daha az dikkat gerektirmesidir. Kişiler sadece belirli gün ve zamanlarda yiyecek alımını izler ve bu

zamanlarda, genellikle hiçbir şey tüketmez ya da yalnızca küçük bir öğün veya öğünler tüketir, böylelikle yiyecek ve içecek tercihinde zorlanmazlar ve oruç günlerinde besin tüketmemek haricinde herhangi bir kurala uymazlar. Aralıklı oruç, kilo ağırlığı kaybı sağlamanın dışında farklı hastalıkları önlemekte veya farklı hastalıkların tedavisinde terapötik amaçlı kullanılabilir.

Aralıklı Oruç Türleri; komple aralıklı oruç, modifiye aralıklı oruç, zaman kısıtlı aralıklı oruç, Buchinger oruç periyodu'dur (Köktürk ve Yardımcı, 2021).

#### **2.5.4. Düşük Kalorili Beslenme Programı**

Çok düşük kalorili beslenme programları, obez hastalarda önemli kısa vadeli kilo kaybı sağlamak için iyi kurulmuş bir programdır, ancak kilo kaybının uzun süreli korunması çok hayal kırıklığı yaratmaktadır (Apfelbaum vd, 1999). Çok düşük kalorili diyet (<800 kcal/gün ) veya düşük kalorili diyet (<1200 kcal/gün) ile tedavi başlangıçta önemli kilo kaybı ile bağlantılıdır. Ancak uzun vadede istenilen neticeyi vermemektedir (Johansson, Neovius ve Hemmingsson, 2014). Bundan dolayı diyabet hastalığı gibi kronik hastalıkları olan, hızlı kilo kaybetmek isteyen, sindirim sistemini dinlendirmek, toksinlerden kurtulmak ve hücrelerini yenilemek isteyen kişiler uygulayabilir.

#### **2.5.5. Ketojenik Beslenme Programı**

Ketojenik beslenme programı, düşük karbonhidrat ve proteinli yiyeceklerin tüketimini arttırmak amacıyla uygulanan bir programdır. Karbonhidrat ağırlıklı besinler tüketildiğinde vücut glikoz ve insülin üretir ve glikozu vücut en kolay şekilde enerjiye dönüştürebilir fakat insülin kan dolaşımındaki glikozu vücudun etrafına alarak işlemektedir. Birincil enerji olarak kullanıldığı için glikoz, yağlara gereksinim kalmadığı için yağlar depolanmaktadır. Bundan dolayı yüksek karbonhidratlı beslenmelerde, vücudun glikozu enerji olarak harcaması nedeniyle yağ yakımı yapılamamaktadır. Ancak ketojenik beslenme programında karbonhidrat düzeyi minimum seviyede olacağı için yağ yakımı gerçekleşebilmektedir (Akt. Devravut, 2019; Milliyet, 2018).

#### **2.5.6. Akdeniz Beslenme Programı**

Akdeniz beslenme programı "Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını" ifade ederken 1960'larda bugün ise sürdürülebilir yaşam farkındalığının artmasıyla; yiyecek, beslenme, çevre ve insan sürdürülebilirlik kavramlarını da dâhil eden bir program olmuştur.

Bu program; zeytin ve zeytin yağı, rafine edilmemiş tahıllar, meyveler, sebzeler, kuruyemişlerin yüksek düzey tüketimi, balık ve deniz ürünleri, yumurta, süt ve süt ürünleri, alkollü içecek (özellikle şarap) orta düzeyde olduğu, et ve et ürünlerinin ise düşük düzeyde tüketiminin olduğu bir programdır (Bach-Faig vd., 2011; Dernini ve Berry, 2015).

Yalnızca bir Akdeniz beslenme programından bahsetmek mümkün değildir (Dernini ve Berry, 2015). “Geleneksel Akdeniz Diyeti Piramidi” besinlerin tahmini olarak tüketim sıklıklarının ve miktarlarının gösterildiği bu tabloyu 1995 yılında ilk olarak oluşturmuş zamanla değişen beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı ve çevresel etkenler ile beraber yeniden değerlendirilmeye alınarak 2011 yılında güncellenmiştir (Deniz, 2021). Akdeniz diyeti piramidi Akdeniz bölgesindeki farklı ülkeler tarafından 2020 yılında kültürel ve sosyoekonomik, coğrafi, beslenme ihtiyaçları ve yemek biçimlerine uyarlanacak basitleştirilmiş bir piramit çerçevesi olarak yeniden düzenlenmiştir (Serra-Majem vd., 2020).

Şekil 3.3: (Deniz, 2021) alınmıştır.



### 2.5.7. Vejetaryen Beslenme Programı

Bitki temelli besinlerin ağırlıklı tüketildiği, hayvansal veya et kaynaklı gıdaların hiç tüketilmediği ya da sınırlı tüketildiği beslenme programıdır. Vejetaryen beslenme türleri semi vejetaryen, pesko vejetaryen, polo vejetaryen, lakto-ova vejetaryen, ova vejetaryen, lakto

vejetaryen ve vegan olarak ayrılmaktadır. Vegan Beslenme programı, hayvansal ürünlerin tamamının tüketilmediği bir beslenme tarzıdır. Bu yaşam biçimini seçen kişiler hayvansal ürünlerin yanında hayvan kaynaklı deri, kozmetik, yün ve ipek gibi ürünleri de kullanmamayı tercih ederler. Vegan yaşam biçiminin seçilmesinde sağlığa olumlu etkilerinin var olduğu düşüncesi, dini inançlar, kültür, etik ve biyoetik nedenler ile hayvanlara karşı duyarlı olmaları sebep olmuştur. Birçok hastalıkta ölüm oranının düşürülmesinde etkili olmasının yanında vegan beslenme programının uzun süreli uygulanmasında besin ögesi yetersizliğinden kaynaklı sağlık sorunları da görülebilmektedir. Kişilerde dengesiz ve yetersiz beslenme ile yüksek miktarda alınan posa miktarına bağlı olarak enerji ve protein dengesinde bozulmalar ile B12 vitamini, kalsiyum gibi vitamin ve minerallerin ihtiyaç düzeyinde karşılanamaması gibi sorunlar görülebilir. Fakat uzmanlar desteği ile bu olumsuz etkiler önenebilir (Gökçen, Aksoy ve Özcan, 2019).

### **2.5.8. Glütensiz Beslenme Programı**

Çölyak hastalığı (ÇH), genel popülasyonun yaklaşık %1'ini etkileyen kronik bir enteropatidir (Caruso vd., 2013).Glütensiz diyet (GFD), genetik olarak duyarlı bireylerde glüten proteinlerine karşı kalıcı bir intoleransın neden olduğu kronik sistemik bir otoimmün bozukluk olan çölyak hastalığının (CD) semptomlarını hafifletmede şu anda tek etkili tedavi yöntemidir. Glütensiz bir diyet (GFD), buğday, çavdar, arpa, yulaf, kılçıksız buğday, kamut veya bunların hibrit suşlarından elde edilen gıda ürünlerinde bulunan bir protein kompleksi olan glütenin tamamen dışlanması gerektirir. Yalnızca doğal olarak glütensiz (GF) gıda ürünlerini (ör. baklagiller, meyve ve sebzeler, işlenmemiş et, balık, süt ürünleri) ve/veya glüten olmadan özel olarak üretilmiş veya daha düşük glüten içeriğine sahip buğday bazlı gıdaların yerine kullanılmalıdır. Bu nedenle, glüten içeren ürünlerin glütensiz işlenmiş ürünlerle değiştirilmesini gerektirir (Melini ve Melini, 2019). Birçok hastalık komplikasyonunun glütenin uzaklaştırılmasıyla önenebileceği ve çocuklarda büyüme ve gelişmenin GF diyetine bağlılıkla normale dönebileceği bildirilmektedir (Vici vd., 2016). Bu nedenle glütensiz beslenme programının sıkı bir şekilde takip edilmelidir.

## **2.6. Wellness'da Kullanılan Geleneksel Terapiler**

### **2.6.1. Ses Terapisi**

Sağlıklı bir ses dinleyeni rahatsız etmeyen, vokal tramva yapmayan, yeterli gürlükte, duyguların rahatça ifade edildiği, konuşmacının yaşına ve cinsiyetine uygun ve ilk tanışmada

şaşkınlık uyandırmayan bir sestir. Bu durumlardan bir ve birden fazlasında farklılık oluşursa, ya da dinleyen kişi konuşmacının ne söylediğinden çok nasıl söylediğine dikkat ediyorsa; kişide ses ya da konuşma problemi olduğundan söz edebiliriz. Ses probleminin tespitinden sonra devreye ses terapisi girmektedir.

Ses terapisi, sesin davranışsal yöntemlerle değiştirilmesidir. Amaç; kişinin sahip olduğu fizyolojik sınırlar içinde sesi etkin ve verimli kullanabileceği toplumsal ve kişisel ihtiyaçları karşılayacak bir seviyeye getirmektir.

İlk yıllarda ses terapisi, ses tonunun net ve temiz olması, yeterli yüksekliğe ulaşması, cinsiyete ve yaşa uygun doğru ses frekansının bulunması, seste hafif bir Vibrato'nun olması ve konuşma esnasında söylenmek istenenlerin anlamlarına uygun şekilde zarif ve devamlılık arz eden bir tonla aktarabilmesi için kişinin özelliklerinin ortaya çıkartılmasını ve geliştirilmesini amaçlamıştır (Yazıcı, 2010).

### ***Osmanlı'da Müzikle Tedavi Yöntemleri***

Duygu ve düşüncelerin anlatım biçimi olan müzik; dinsel, askeri, eğlence ve büyüsel olduğu kadar tedavi amacıyla da kullanılmıştır. Eski başkent Edirne'ye seyahat ettiğimizde ilk aklımıza Selimiye Camiisi'ni ziyaret etmek gelmektedir. Ancak Edirne'de ziyaret edilmesi gereken yerlerden birisi birçok kişinin aklına gelmemektedir. Bahsettiğimiz o yer II. Beyazıt Külliyesi'dir. Osmanlı döneminin en önemli Tıp Fakülteleri'nden biri olarak bilinmektedir. Osmanlı'da psikolojik hastalığı olan kişiler bu külliye müzikle tedavi edilmektedir. Haftada birkaç gün hanende ve sazandeler (müzisyenler) külliye müzik odasına gelip müzik icra ediyor, hastalar da havuzun etrafında toplanıp onları dinleyerek bu şekilde rahatlıyor ve hastalıklarına daha kolay şifa bulmaları sağlıyorlar. Külliye müzik odası sadece tedavi yöntemi olarak su ve müzik sesi değil bunun yanında halı dokuma gibi işler de verilerek tedaviye tabi tutuluyorlarmış.

### **2.6.2. Nefes Terapisi**

Tarihine baktığımız zaman oldukça eski bir tarihe sahip olan nefes tedavisi insanlığın ilk zamanlarından beri kullanılmaktadır. Nefes tekniklerinin iyileştirici güce sahip özellikleri vardır. Kadim zamanlardan günümüze kadar kullanılagelen nefes tekniklerinin bilinci etkilediği ve fiziksel iyileşme sağladığı bilinmektedir. Bir zamanlar ruhsal topluluklara katılmak isteyenlerden uzunca bir süre suyun altında kalmaları istenirdi. Kabul edildikten sonra uzunca bir süre nefesini tutması ve kalması için zorlanırdı. Bu yöntemler doğunun Hint

nefes bilimi pranayamada oldukça geliştirilmiş teknikler olarak değer kazanmıştır. Nefesin Hint kültüründe gelişimi yoga, meditasyon ve konsantrasyon teknikleri olarak şeklini almıştır (Akt. Yalçın ve Özbaşaran, 2021; Kartal, 2018).

Nefes terapisinde kullanılan tibet şarkı kaselerinin MÖ 5. yüzyıldaki Himalaya ateş kültlerinden geldiği ve o zamandan beri şamanik yolculuk ve meditasyon da dahil olmak üzere çeşitli dini törenlerde kullanıldığı düşünülmektedir. Tibet şarkı kâsesi, tahta veya deri kaplı bir tokmakla kenarına vurarak veya sürterek çalınan bir tür ayakta çandır. Bu uyarım, kâsenin kenarlarının ve kenarının titreşmesine neden olur ve zengin bir ses üretir. Tibet çanakları el yapımıdır ve kesin bileşimleri bilinmemekle birlikte genellikle bakır, kalay, çinko, demir, gümüş, altın ve nikeli içerebilen bronz bir alaşımdan yapılırlar (Terwagne ve Bush, 2011).

Tibet kâselerinin akıl hastalığı ve ağrı da dâhil olmak üzere birçok sağlık durumunu hedefleyen çağdaş müzik terapisinin olumlu sonuçlarını destekleyen kanıtlar vardır. Benzer şekilde, meditasyonun sağlık ve esenlik konusunda uzun bir geleneği vardır ve meditasyonun depresyon, kaygı ve ağrı durumları gibi engellilikle geçen yılların önde gelen nedenlerinden bazılarını yönetmede etkili olduğunu gösteren çağdaş kanıtlar vardır. Şarkı söyleyen kaseleri içeren terapiler, hem meditasyon hem de müzik terapisinin bazı unsurlarını birleştirir ve semptomlarını azaltmak için etkili bir strateji sağlayabilir. Gerçekten de, şarkı söyleyen kâse terapileri artık hastane tedavilerinde uygulanmaktadır (Stanhope ve Weinstein, 2020).

### **2.6.3. Masajlar**

M.Ö.3000’li yıllarda Hindistan ve Çin’de bilinen ilk masaj uygulamalarının yapıldığı bilinmektedir. İlk yazılı kaynaklar ise bu konuda Eski Yunan hekimler tarafından ele alınmıştır. “Massein” kelimesi Eski Yunan’da yoğurma anlamına gelmekteydi. Bilindiği gibi masajın en belirgin etkisi yoğurmadır. Geçmişten günümüze masaj, günlük hayatımızda gevşeme ve rahatlama amacıyla uygulanmış bir terapidir (Çetin, 2006). Masaj terapisi, artrit, kaygı, uyku sorunları, ağrı yönetimi ve yaralanma onarımı dâhil olmak üzere çeşitli patolojik durumlardan muzdarip hastalara yardımcı olan en yaygın kabul gören alternatif tıp biçimlerinden biridir. Son on yılda tamamlayıcı ve alternatif tıp tedavilerinin kullanımında bir genişleme olmuştur. En popüler ve aynı zamanda en çok tercih edilen tamamlayıcı ve alternatif tıp tedavilerinden biri de çok sayıda insan tarafından beğenilen masaj terapisisidir (Liu vd., 2015).

### ***Masaj Teknikleri:***

- Hoffa tekniği: İsveç kökenli bir tekniktir. Tamamen fizyoloji ve anatomiye uygun tekniklerle uygulanmaktadır.
- Ling tekniği: Uzakdoğu masaj tekniğinin temelini oluşturmaktadır. Merkezi Çin olmasının yanı sıra Avrupa'da çok kullanılmaktadır.
- Mennel tekniği: Özellikle Batı'da rehabilitasyon amaçlı olarak kullanılmaktadır (Çetin, 2006).

### ***Masaj Çeşitleri***

- Klasik Masaj: Yeryüzünün en eski uygarlıkları tarafından bilinen klasik masaj 5000 yıllık bir geçmişe sahiptir. Günümüzdeki şekliyle değil belki ama değişik amaçlarla Grek, Çin, Hint ve Mısırlılar geçmişte masajı kullanmışlardır (Madenci, 2007). Bugün de çok yaygın bir şekilde kullanılan klasik masaj bazen İsveç masajı olarak da adlandırılmaktadır. Dokuları tedavi etmek için okşama, yoğurma ve hafifçe vurmaya kullanılmaktadır (Bakar vd., 2014).
- Thai Masajı: Thai masajı aslında Hindistan kökenlidir ancak Çin'den de bazı teknikleri benimsemiştir. Dünyadaki en kapsamlı ve etkili masaj türüdür. Bu masajda derin doku masajı, yoga, aku bası terapisi gibi birçok teknik bir arada kullanılmaktadır. Vücut sıvılarını hareket ettirmek için vücudu baş aşağı tutarak çeşitli pozisyonlarda yerçekiminden bile yararlanılmaktadır (Reid, 2016).
- Shiatsu Masajı: Doğu kökenli bir masajdır. Kelime anlamı "parmak baskısı" dır. Akupunktur noktalarını ve meridyenlerini uyarmak için uygulanmaktadır (Reid, 2016).
- Refleksoloji: Kişiye ait her organın; sinir sistemi aracılığıyla kulaklar, ayak tabanları ve el kenarları sayesinde uyarılabileceğini göstermektedir. Bir sorun çıkması halinde bastırılan bölgeler normal seviyenin üzerinde tepki vermektedir (Polat, 2010).
- Ayurveda Masajı: Ayurveda; "Ayur" "hayat", "veda" "bilgi, bilim" kelimelerin birleşmesiyle oluşmuş "hayat bilimi" olarak adlandırılmaktadır. Ayurveda'nın hedefi sağlığı hastalıklarla savaşarak kazanmak değil, uyum ve denge sağlamaya çalışmaktadır. Kişinin yapısına uygun yağlar, renkler, masajlar ve hareket ve beslenme ile güçlendirilmektedir (Akt. Polat, 2010; Kerkhoff ve Schweig, 1999; Akt. Çetin, 2006; Miller, 2001).

#### 2.6.4. Çamur ile Terapi (Fangoterapi, Peloidterapi)

Çamur tedavisi aynı zamanda peloterapi, peloidoterapi veya bazen fangoterapisi olarak da adlandırılmaktadır (Galvez, Piles ve Ortega, 2020).

Eski yıllardan beri kullanılan çamurun; insan vücudunu tazelemek, canlandırmak için dikkate değer bir etkisinin var olduğu bilinmektedir. Arıtma amaçlı temin edilen çamur kirlilik içermez ve kullanılmadan önce temizlenir ve elenir. Çamur terapisi, çamur banyosu, çamur paketi vb. (Patel ve Raiyani, 2015).

#### *Çamur Çeşitleri*

Dünyanın farklı yerlerinde bulunan çamur farklı özelliklere sahiptir. Çamur bileşimi bulunduğu yere göre değişmektedir.

İlk olarak, çamurun mineral bileşenleri bölgede bulunan kayaların türüne ve toprak oluşum sürecine göre değişir. İkinci olarak çamur özelliği bölgenin flora ve fauna türünden etkilenir. Bu nedenle, faydalarından yararlanmadan önce çamurun özelliklerini öğrenmek önemlidir ( Rastogi, 2012).

- Kara çamur: Bir miktar yağlılık içeren koyu pamuklu toprak, mineral bakımından zengin olması ve uzun süre su tutması nedeniyle çamur tedavisi için uygundur. Her zaman kontaminasyondan ve her türlü kirlilikten arınmış olmalıdır.
- Ölü Deniz Çamuru: Kleopatra ve Kraliçe Sheeba onu güzelliği arttırmak için kullanmıştır. Ölü Deniz'in siyah çamurunun güzelleştirici ve tedavi edici güçleri vardır. Magnezyum, Kalsiyum, Potasyum Bromür, Silikatlar, Doğal Katran ve organik elementler dâhil olmak üzere 20'den fazla çeşit tuz ve mineral içerir. Bu faydalı mineraller her türlü cilt rahatsızlığını iyileştirmede faydalı olurken silikatların varlığı maskeleri cildi yumuşatma ve temizleme konusunda çok faydalı kılar. Çamur kan dolaşımını artırır ve cildi bir ışıltı ile bırakır.
- Bozkır Çamuru: Çiçeklerin, otların ve bitkilerin organik kalıntılarından binlerce yıl boyunca üretilen çamurdur. Bu tortu birkaç yıl içinde insan vücudu tarafından kolayca emilebilecek formda fulvik asitler, vitaminler, amino asitler, bitki hormonları, hüyük asitler içeren ince hamur haline gelir. Çamur, üst tabakasının safsızlıkları/kirleticileri filtrelemesini ve çamurun saflığını korumasını sağlayan şelatik özelliklere sahiptir. Bu çamur, tedavi edici özelliklere sahiptir ve insan vücudunu detoksifikasyonda, iyileştirmede, güzelleştirmede, beslemede faydalıdır. Çamurun iltihap önleyici ve

yaşlanma karşıtı etkileri vardır. Artrit ve spor yaralanmalarını iyileştirme gibi durumlarda da faydalıdır. (Patel ve Raiyani, 2015; Evcik vd., 2007).

### ***Çamur Terapisinde Kullanılan Ürün Türleri***

Tüm çamur türleri ısı tutma özelliklerine sahiptir ve ısıtılarak vücudu rahatlatmak veya kas gerginliğini azaltmak için uygulanmaktadır (Akt. Patel vd., 2015; Werner, 2002).

Kil, çamur ve turba farklı terapötik özelliklere ve kullanımlara sahiptir. Kil esas olarak kayadan türetilmiştir ve maddelerin en "çekicisi" ve uyarıcısıdır. Çamur da ağırlıklı olarak minereldir ancak anti-enflamatuar veya analjezik özellikler veren az miktarda organik bileşen içerir. Turba, esasen organik olduğundan ve binlerce yıl boyunca bitki materyalinin parçalanmasından elde edildiğinden, terapötik olarak üçünün en aktif maddesidir. Bir dizi Avrupa çalışması, turbanın iltihap önleyici, analjezik, dolaşım uyarıcı, antiviral, bağışıklığı güçlendiren ve endokrin dengeleyici olduğu sonucuna varılır (Patel vd., 2015).

#### **- Kil:**

Killer, insanlığın varoluşundan beri tıpta önemli bir rol oynamıştır ve halen farmasötik formülasyonlarda aktif bileşenler ve/veya eksipiyenler olarak geniş çapta uygulanmaktadır (Vıseraz vd., 2019). Doğal hayatın parçası olmasından dolayı da estetik güzellik bakımından wellness uygulamaları içerisinde yer almaktadır (Çetin, 2006). Kil uygulamasının tercih edilmesinin sebebi:

İlk olarak kil ısıyı tutar ve bu nedenle ısıtılabilir, kas gerginliğini azaltmak ve vücudu rahatlatmak için kullanılabilir. İkincisi, kil oldukça emicidir ve cilt yüzeyindeki kirleri ve nemi çekmek için kullanılır. Bu işlem, dolaşımı ve lenfatik akışı simüle eder ve cildi arındırır. Son olarak killer, suda veya diğer sıvı maddelerde bir emülsiyon oluşturmak üzere kolayca süspansiyon olur. Kil, diğer maddeleri bir arada tutmaya ve ayrılmayı önlemeye yardımcı olduğundan, bu özellik kozmetikte yararlıdır. Kil; tozlar, sıvı fondötenler, losyonlar ve cilt maskelerinde düzenli olarak yumuşatıcı ve renklendirici olarak kullanılabilir. Ayrıca selülit, ölü tabakaların vücuttan arındırılması, toksinlerin atılması ve vücudun forma girmesi için de kullanılmaktadır (Çetin, 2006; Patel vd., 2015).

#### **- Çamur:**

Çamur, kil gibi temel olarak mineral kökenli olmakla birlikte, terapötik kullanımında önemli rol oynayan %2-4 oranında organik maddeler içerir (Akt. Patel vd., 2015;

Hendrickson, 2003). Terapötik çamur, doğal maden suyunda olgunlaşmaktadır. Her çamur için olgunlaşma süreci biraz farklı olabilir ancak genellikle çamurun 12 aya varan bir süre boyunca oksidasyonunu ve indirgenmesini içerir. Çamurun olgunlaşma süreci, çamurun kimyasal bileşimindeki ve görünümündeki değişikliklerle karakterize edilir. Kükürt, belki de farklı türde terapötik çamurdaki en önemli bileşendir ve doğal olarak volkanlar ve kaplıcaların yakınında bulunur. Kükürt, zengin mineral ve çamur banyoları, osteoartrit, romatoid artrit ve diğer enflamatuar durumların tedavisinde faydalıdır (Patel vd., 2015).

## 2.7. Bitkilerin Estetik-Güzellik Alanında Kullanıldığı Wellness Uygulamaları

Geçmişten günümüze bitkilerin çeşitli yerlerinden elde edilen her türlü doğal ve sentetik madde; baharat, gıda ve tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Zamanla teknoloji çağındaki gelişmeler ile bu bitkilerin kullanım alanları artmış ve farklı sanayi kollarında kullanılmıştır (Göktaş ve Gıdık, 2019).Türkiye’deki kozmetik bitkileri ve kullanım alanlarına ilişkin örnekler aşağıdaki Tablo 1. de gösterilmiştir.

Tablo 1. Türkiye’deki Kozmetik Bitkileri ve Kullanım Alanları

Nemlendirici, onarıcı, yatıştırıcı ve yenileyici kozmetik bitkileri		
Bitkinin Adı	Bitkinin Kullanılan Kısmı	Kullanım Alanları
Aynisefa ( <i>Calendula officinalis</i> )	Çiçekler	Krem, şampuan, diş macunu, cilt bakımı ve bebek yağı olarak kullanılmaktadır.
Karakafesotu ( <i>Symphytum officinale</i> )	Kök ve yapraklar	Cilt ve saç bakım ürünlerinin yanı sıra Avrupa’da tıbbi merhem olarak kullanılmaktadır.
Kuşotu ( <i>Stellaria media</i> )	Toprak üzerindeki çiçekli kısım	Cilt bakım ürünlerinde kullanılmaktadır. Tahriş olmuş ciltlerde yatıştırıcı etkiye sahiptir.
Papatya ( <i>Matricaria recutita</i> - <i>Anthemis nobilis</i> )	Açma zamanındaki çiçekler	Saç bakımı, cilt bakımı ve bebek bakım ürünlerinde çoğunlukla kullanılmaktadır. Tahriş olmuş ciltleri yatıştırır, yumuşatır ve sıkılaştırır. Saç rengini açıcı özelliğe sahiptir.
Bozot ( <i>Marrubium vulgare</i> )	Toprak üstü kısmı	Hassas ve tahriş olmuş ciltleri yatıştırıcı etkisi vardır. Antiseptik özelliğindedir.
Mürver ( <i>Sambucus nigra</i> )	Çiçek ve meyve	Saç ve cilt bakım ürünlerinde kullanılmaktadır. Tahriş olmuş ciltleri yatıştırıcı, yumuşatıcı, sıkılaştırıcı, antiseptik ve cilt temizleyici olarak kullanılmaktadır.
Hayıt ( <i>Vitex agnus-castus</i> )	Tohum	Anti-akne ve nemlendirici olarak kullanılmaktadır.

Anti-aging kozmetik bitkileri		
Bitkinin Adı	Bitkinin Kullanılan Kısmı	Kullanım Alanları
Deniz iğdesi- Yalancı iğde ( <i>Hippophae rhamnoides</i> )	Bitkinin tohumundan elde edilen soğuk pres sabit yağı ve ekstresi	Krem, yağ ve serum şeklindeki formları kullanılmaktadır.
Ölmez çiçek ( <i>Helichrysum sp.</i> )	Çiçekler	Cilt bakım ürünleri anti aging özelliğe sahiptir.
Ezan çiçeği ( <i>Oenothera biennis</i> )	Bitkinin tohumlarından elde edilen sabit yağ	Anti aging, nemlendirici ve cilt tahrişlerini azaltıcı etkisi vardır.
Leke karşıtı kozmetik bitkileri		
Bitkinin Adı	Bitkinin Kullanılan Kısmı	Kullanım Alanları
Koyungözü papatya ( <i>Bellis perennis</i> )	Açma zamanındaki çiçekler	Yaşlılık lekeleri, çiller ve güneş lekelerine kullanılmaktadır.
Kocayemiş ( <i>Arbutus undeo</i> )	Yapraklar	Cilt rengini açıcı, leke giderici etkisi vardır. Serumlarda ve kremlerde kullanılmaktadır.
Ayı üzümü ( <i>Vaccinium arctostaphylos</i> )	Yapraklar	Cilt rengini açıcı ve leke giderici etkisinden dolayı serum ve kremlerde kullanılmaktadır.
Meyan kökü ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> )	Kök	Cilt rengini açıcı ve leke giderici etkisi vardır.
Saç bakımında kozmetik bitkiler		
Bitkinin Adı	Bitkinin Kullanılan Kısmı	Kullanım Alanları
Huş ağacı ( <i>Betula pendula</i> )	Açma zamanındaki çiçekler	Saç bakımı ve cilt bakım ürünlerinde sıkça kullanılmaktadır. Tahriş olmuş ciltleri yatıştırıcı, yumuşatıcı ve sıkılaştırıcı etkisi vardır. Saç rengini açıcı özelliğe sahiptir.
Yara otu ( <i>Prunella vulgaris</i> )	Başak kısmı	Saç dökülmesini önleyici etkiye sahiptir

(Göktaş ve Gıdık, 2019) alınmıştır.

### 2.7.1. Kişisel Bakım

Bakım kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüğüne göre “bir şeyin iyi gelişmesi, iyi bir durumda kalması için verilen emek” olarak ifade edilmektedir (Türk Dil Kurumu, 2022). Bundan dolayı kişilerin varolan durumlarının daha iyi olması ya da varolan iyi durumunun devam ettirebilmesi için uğraştığı çabaların tamamına kişisel gelişim faaliyetleri ismini vermek mümkündür (Akt. Sarıkaya ve Altunışık, 2011; TBA, 2011).

Kişisel bakım, tüketici davranışları bağlamında ele alındığında çok geniş bir kullanım alanı göstermektedir. Saç bakımından başlayıp, ağız sağlığı, diş bakımı, ayak bakımı, cilt bakımı ve makyaj yaygın olarak kullanım alanları arasındadır. Yaygın uygulamalar arasında yıkama, banyo yapma, temizlik ürünleriyle veya bunlar olmadan duş alma ve losyonlar,

kremler veya merhemler gibi durulanmayan ürünlerin uygulanması yer almaktadır (Sarıkaya ve Altunışık, 2011; Kottner vd., 2015).

### **2.7.2. Aromaterapi**

Aromaterapi dünyada yıllardır yaygın olarak estetik ve güzellik amacıyla kullanılmaktadır. “Bitkilerle tedavi” anlamına gelen fitoterapinin bir dalıdır. Başka bir ifadeyle esansiyel yağlar kullanılarak alternatif bir bütünsel terapi şekli oluşturur ve hem duyuşsal hem de fiziksel olarak iyileştirmeye ve dengelemeye yardımcı olur.

Aromaterapi çok eskilere dayanan bir tedavi yöntemi olarak kullanılmakla birlikte temeli Hindistan ve Çin uygarlığına dayanmaktadır. Mısırlılar ise aromatik yağları mumyalamada ve ayinlerde kullanmışlardır. Mısır uygarlığından Yunan uygarlığına oradan da bütün dünyaya yayılmıştır. “Aromaterapi” kavramı ise ilk kez Fransız biyokimyacı Renee-Maurice Gattefosse tarafından 1937 yılında kullanılmaya başlanmıştır (Çetin, 2006 ; Köse vd., 2007).

Aromaterapide kullanılan bitkisel yağlar, bitkilerin tohum, kök çiçek, yaprak, meyve, gövde, kabuk gibi yerlerinden farklı yöntemlerle elde edilirler. Bu bitkiler iki çeşit yağ üretir; sabit (taşıyıcı, temel) ve uçucu (esansiyel, aromatik) yağlardır (Akt. Aykut, 2010; Ericksen, 2000; Buchbauer vd., 1993). Esansiyel yağlar farklı bitkisel materyallerde bulunan metabolitlerden oluşan çok geniş bir skalada yer alan kimyasal komponentlerden oluşmaktadır. Sabit yağlar ise yağ asitleri ve gliserol esterlerinden oluşmaktadır. Bitkisel yağların elde edilmesinde çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Damıtma (distilasyon) bu yöntemlerin başında gelmektedir. Diğer yöntemler ise maserasyon (ıslatma), presleme, çözücü ile ayırma (solvent ekstraksiyonu) ve yağda bekletme (enfleurage) gelmektedir

Bitkisel yağların elde edilmesinde farklı yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemlerin başında damıtma (distilasyon), presleme, maserasyon (ıslatma), çözücü ile ayırma (solvent ekstraksiyonu) ve yağda bekletme (enfleurage) gelir (Akt. Aykut, 2010; Schiller ve Schiller, 2008).

Aromaterapi Uygulama Yöntemleri; Masaj, Kompres(su), Teneffüs/Buğu ve Banyo yoluyla uygulanmaktadır (Çetin, 2006).

## **2.8. Su Temelli Wellness Uygulamaları**

### **2.8.1. Hamam**

Temizlenmenin tarihi çağlar öncesine dayanmaktadır. İnsanoğlu, önceleri denizlerde ve akarsularda arınmış, inançlarının etkisinde açık ve kapalı odalar oluşturarak, günümüz banyo kültürünün kaynağı hamam yapılarını oluşturmuştur. Geçmişten günümüze bazı değişikliklerle değişip gelişen hamamlar, zamanla şehir yaşamının da önemli bir parçası olmuştur. İslam dininin kabul edilmesinden sonra Türk toplumu daha da etkili olan temizlik kurallarıyla günlük yaşantı da önemli yere sahip olmakla beraber orijinal yapısı "Türk Hamamı" olarak varlığını korumuştur. Türk Hamamları işlevsel amaçlarına göre;

- Halk Hamamları (çarşı hamamları, toplumsal hamamlar): Her bireyin temizlenme ve yıkanma ihtiyacını karşılayabilecek yapılar olup kadın ve erkekler için ayrı ayrı ya da çift hamam olarak yapılmaktaydı ya da tek hamam olduğu vakit erkekler için ayrı kadınlar için ayrı gün belirlenirdi.
- Özel Hamamlar: Konak, saray ve büyük evlerdeki hamamlardı.
- Kaplıcalar: Şifalı sular üstünde kurulmuş hamamlardı (Bozok, 2006).

### **2.8.2. Bitki Banyoları**

Bitkisel banyolarda, bitki esanslarının yıkanma suyuna karıştırılarak vücut tarafından emilmesi ve bu yöntemle insan vücudunun rahatlaması hedeflenmektedir. Termal suda hazırlanan bitki banyoları çoğu hastalıklara iyi gelmekte bireyler üzerinde antiinflamatuvar etki sağlamaktadır. Ayrıca deri hastalıklarına iyi geldiği gibi canlılığı, cilt güzelliği ve yumuşaklığının korunmasının yanı sıra “güzel kokulu bir tene” de sahip olunmaktadır (Çetin, 2006).

### **2.8.3. Hidroterapi**

Hidroterapi veya su terapisi, şifayı başlatan suyun uygulanmasıdır. Suyun üç hali (sıvı, buhar, buz) terapötik olarak kullanılabilir. Hidroterapinin amacı, kan dolaşımını ve kalitesini iyileştirmektir. Bu önemlidir, çünkü kan besinleri dokulara ve organlara iletir ve atıkları dokulardan ve organlardan uzaklaştırır. Dolaşım zayıf veya yavaşsa, iyileştirici besinler taşınmaz ve toksinler atılamaz, bu da doku ve organların dejenerasyonuna neden olur. Kanın kalitesini iyileştirerek, hücrelerin kullanması için daha fazla besin bulunur ve toksinler daha verimli bir şekilde yönetilir.

Tedavi genellikle arka arkaya 3 kez 3 dakika ılık bir bez ve ardından 30 saniye soğuk bir bez uygulanmasından oluşur. Tedavi günde birkaç kez uygulanabilir. Soğuk uygulama sığağa göre daha kısa olduğu sürece sıcak ve soğuk uygulama süresi değişebilmektedir. Tedaviyi soğuk uygulama ile bitirmek de önemlidir. Sıcak uygulama hoş bir şekilde sıcak olmalıdır (Mathew, Babu ve Shaji, 2016; Chowdhury vd., 2021 ).

### ***Hidroterapi Teknikleri:***

- Kneipp sistemi: Sebastian Kneipp tarafından uygulanmış bir tekniktir. Bağışıklık sistemini iyileştirmeye yardımcı olur. Ek olarak, kas gerginliğini ve travmayı hafifletmesine yardımcı olmaktadır.
- Hidro-masaj: Vücuda kimyasal, mekanik ve termal masaj uygulayan ılık su kullanır. Bu, kan dolaşımını iyileştirir, kasları gevşetirken ağrı ve gerginliği giderir. Hidromasaj, spor ve artrit kaynaklı yaralanmaların neden olduğu yumuşak doku ve kaslardaki ağrıyı hafifletir. Ayrıca uykusuzluk, multipl skleroz ve tendinit tedavisinde de kullanılmaktadır. Ek olarak, stresi azaltmak için hidromasaj kullanılır.
- Kolon hidroterapi: Sıcak suyun rektuma infüze edildiği bir tekniktir. Teknik ağrısızdır. Kolonda eski ve birikmiş atıkların yıkanmasına yardımcı olmaktadır. Kolon tedavisinin amacı, sindirim sisteminin sağlığını iyileştirmektir. Kolon hidroterapide kullanılan su herhangi bir ilaç, kimyasal veya bitki içermemektedir.
- Banyolar ve Duşlar: Banyolar ve duşlar sağlıklı ve iyileştirici olabilir. Sıcak bir banyo veya duş gevşemeyi teşvik edebilir, stresi azaltabilir ve toksinleri dışarı atabilir. Banyoya uçucu yağlar veya bitkiler ekleyerek banyonun terapötik faydaları artırabilir.
- Soğuk ayak banyosu: Burada ayaklar yaklaşık bir dakika süreyle (ayak bileklerine kadar) soğuk suya batırılır. Soğuk ayak banyoları yorgun ayakları rahatlatır. Ayrıca uykusuzluğa, baş ağrılarına, burkulmalara ve varislere karşı etkili olduğu bulunmuştur.
- Isıtma Kompresi: Isıtma kompresi, önce su ile soğutulan ve daha sonra o bölgeye kan akışı ile ısıtılan bir bölgeye soğuk kompres uygulama işlemidir. Boğaza veya ayaklara uygulandığında boğaz ağrısı, soğuk algınlığı, grip ve sinüs tıkanıklığı için etkili bir tedavidir. Ayaklar, ısınma çorapları veya ıslak çoraplarla tedavi edilir.
- Kalça veya Oturma Banyosu: Bu tedavi ile vajinal akıntı, rahim krampları, hemoroid, kabızlık, iltihaplanma, prostat sorunları ve diğer mide problemlerini tedavi etmek için sadece kalçalar soğuk veya ılık sade su veya tuzlu su çözeltisine batırılır. Bu, diğer hidroterapi tedavilerinden daha yoğun emek ister ancak pelvik ve abdominal organları güçlü bir şekilde etkiler.

- Buhar banyosu: Buhar banyoları bronşit, astım, cilt problemleri, ağrı ve alerji tedavisinde kullanılmaktadır.
- Buhar inhalasyonu: Kök inhalasyonu, sinüs enfeksiyonlarını ve burun tıkanıklığını giderir. Hipertansiyonu olan kişiler buhar solumaktan kaçınmalıdır.
- Tam daldırma banyosu: Burada kişiler yaklaşık 20 dakika süreyle (omuz hizasına kadar) suya batırılır. Su sıcaklığı yaklaşık 90 derece Fahrenheit'te tutulur. Sade su olabilir veya sular şifalı bitkiler, tuzlar veya yağlar içerebilir. Bu hidroterapi şekli gevşeme sağlar ( Mooventhan ve Nivethitha, 2014; Chowdhury vd., 2021).

## 2.9. Stres ve Kaygı ile Baş Etmede Wellness Uygulamaları

### **Stres**

Stres, sözcük anlamı olarak Latince 'estricia'dan oluşmaktadır. Stres kavramı, 17. yüzyılda bela, felaket, elem, musibet, keder, dert gibi anlamlar içeren ifadelerde kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyıllarda, kavram anlamını değiştirmiş ve güç, baskı, zor vb. anlamlarda; nesnelere, bireye, ruhsal yapı ve organlara yönelik uygulanan bir kavram olmuştur (Güçlü, 2001). Bu sebeple stresi pek çok şekilde tanımlamak mümkündür.

Zorba'ya göre stres, baskı anındaki durumlara ve şartlara karşı verilen kişisel bir tepki olarak ifade edilir (Zorba, 2015).

Cüceloğlu'na göre, stres, "*Bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir*" (Akt. Güçlü, 2001; Cüceloğlu, 1994).

### **Kaygı**

Kaygı genel anlamda, bir durum karşısında tehlike korkusunun yansıması olarak kişide meydana gelen akıl dışı korku veya tedirginlik durumu olarak nitelendirilmektedir. Kaygı korkudan farklıdır. Korkunun nesnesi belli iken kaygının nesnesi belli değildir. Kaygılı birey bir şeyden korkuyormuş gibidir, kendini huzursuz hisseder ve vesveseli bir ruh hâli içerisinde (Manav, 2011).

#### 2.9.1. Tai-chi

Tai Chi, "Büyük Nihai" anlamına gelir ve Çin kültüründe, doğal dünyayı (yani evreni), karşılıklı etkileşimli fenomenler arasındaki kendiliğinden dinamik denge durumunda tanımlayan kapsamlı bir kavramı temsil etmektedir. Işık ve karanlığın dengesi, hareket-durgunluk, dalgalar ve parçacıklar. Egzersiz olan Tai Chi, adını bu kavramdan almıştır ve

başlangıçta hem bir dövüş sanatı (Tai Chi Chuan veya taijiquan) hem de bir meditatif hareket biçimi olarak geliştirilmiştir. Tai Chi uygulamasının, stres nötralizasyon, iyileşme, uzun ömür ve kişisel huzur için içsel olarak işlevsel dengeyi ortaya çıkarması beklenmektedir. Tai Chi'yi Çigong'dan ayıran tek faktör, geleneksel Tai Chi'nin tipik olarak oldukça koreografisi yapılmış, uzun ve karmaşık bir dizi hareketler olarak icra edilmesidir. Hâlbuki sağlığı geliştirme Çigong'u tipik olarak daha basit, öğrenmesi kolay, daha çok tekrarlayan bir uygulamadır. Bununla birlikte, Tai Chi'nin daha uzun formları bile Çigong egzersizlerine benzer birçok hareket içerir. Genellikle daha karmaşık Tai Chi rutinleri, bir ısınma olarak Çigong egzersizlerini içerir ve uygulama için aynı temel ilkeleri, yani bedene odaklanma, nefese odaklanma ve zihne odaklanma gibi üç düzenlemeyi vurgular. Bu nedenle, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ve sağlıklı yaşam bağlamında Qigong Tai Chi ye eşdeğerdir (Jahnke vd., 2010).

### **2.9.2. Çigong**

“Çi” (chi/qi), Çince’de “yaşam enerjisi ” anlamına gelen bir kelimedir. Çigong, vücuttaki qi (enerji) hislerini uyarmak için odaklanmış farkındalık ve dikkat ile birlikte nefes, duruş ve hareketi kullanan bir egzersizdir. Kökleri geleneksel Çin tıbbına ve dövüş sanatlarına dayanan qigong, geleneksel olarak egzersiz, şifa ve meditasyon için kullanılır. Düşük etkili olduğu ve yatarak, oturarak veya ayakta yapılabileceği için qigong'a engelli bireyler, yaşlı yetişkinler ve yaraları iyileşen insanlar da yapabilmektedir. Araştırmalar, qigong'un kemik sağlığı, kardiyopulmoner zindelik, fiziksel işlev, denge ve düşmelerin önlenmesi ile anksiyete ve depresyon gibi psikolojik faktörler üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceğini göstermektedir (Jahnke vd., 2010; Lee, Pittler ve Ernst, 2007).

### **2.9.3. Yoga**

Yoga; hareket ve duruşları, açık zihinsel odaklanmayı ve nefes alma tekniklerini birleştirir (Streeter vd., 2010; McCall, 2013). Belirli bir grup insana ya da sağlık sorunları olanlara uyarlanmasıdır. Yaşlı yetişkinler de dâhil olmak üzere tüm yaş grupları arasında terapötik ve rahatlatıcı bir müdahale olarak popüler hale gelmiştir (Wang ve Szabo, 2020). Genel yoga dersleri genellikle hafif sağlık sorunlarını çözmeye yardımcı olsa da ciddi durumlar için etkisiz (hatta zararlı) olabilir. Yoga terapisi, tıbbi durumlarının doğasını, yapılarını ve yaşam durumlarını dikkate alarak yogayı bireylere göre şekillendirmektedir. Yoga terapisi, uzmanlaşmış olmasına rağmen, yoganın temel ilkelerini ve amaçlarını korur (Monro, 1997).

Amaçları şunları içerir:

- İnsanların artan bir esenlik ve rahatlama duygusu ile yaşamasına yardımcı olur,
- Genel fiziksel sağlığı iyileştirir ve
- Esneklik ve kas gücünü kolaylaştırır (Streeter vd., 2010; McCall, 2013).

Yoga yapan bireyler gerçek anlamda bütüncül bir yaklaşım benimsemedikçe yoga terapisi nispeten etkisizdir (Monro, 1997). Yoganın sağlık üzerindeki etkileri birçok kez resmedilmiştir. Çalışmalar, yoganın hem klinik hastalarda hem de klinik olmayan popülasyonlarda sağlığa fayda sağladığını göstermiştir (Wang ve Szabo 2020). Her yoga terapi seansı, özellikle hastalıklı kısımlar üzerinde hareket etmenin yanı sıra zihni ve bedeni sakinleştiren ve canlandıran dengeli bir dizi uygulama içermelidir (Monro, 1997).

## **2.10. Egzersiz ve Kilo Kontrolü- Wellness Uygulamalarında Kullanılan Egzersiz Çeşitleri**

Egzersizin kas kuvvetini, dayanıklılığını, esnekliğini arttırma, kiloyu azaltma ve korumanın yanında tromboz ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltma, glikoz ve kan yağ düzeylerini düşürme, psikolojik durumu ve uyku kalitesini düzeltme, kemik mineral yoğunluğunu arttırma, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi birçok olumlu etkileri vardır (Lee vd., 2012).

Bir kişinin fiziksel ve psikolojik refahı egzersizden fayda sağlar. Egzersiz, kilo yönetimi için önemli olan enerjiyi tüketir. Egzersiz ne kadar ağırsa enerji tüketimi de o kadar artar (Heikka ve Pulkkinen, 2014).

Egzersiz ayrıca ruh sağlığı ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Egzersiz, diğer şeylerin yanı sıra, ruh halini yükseltir ve depresyonu önler. Az egzersiz yapan insanlar, çok egzersiz yapan insanlardan daha sık depresyona girer. Bir kişi egzersiz performansına odaklandığında, tatsız ve iç karartıcı şeyleri düşünmemesi için egzersizin depresyonu önlediğine inanılır. Bir grup için de egzersiz yapmak aynı zamanda sosyal desteği de beraberinde getirir (Tarnanen vd., 2010).

Egzersiz ayrıca bağımlılık yapabilir. Bu durumda egzersiz tekrarlayıcı, ağır ve zorlayıcıdır. Bir egzersiz bağımlısı, egzersiz yapamıyorsa yoksunluk belirtileri yaşayabilir. Semptomlar örneğin; suçluluk duygusu, endişe, huzursuzluk, gerginlik, konsantrasyon güçlüğü ve hatta baş ağrıları veya diğer fiziksel semptomları içerebilir.

Bu durumda egzersiz egzersizdir, beslenme ve kilo yönetimi birbiriyle doğrudan bağlantılıdır. Egzersizin kilo verme üzerindeki olumlu etkileri, doğru beslenme ve doğru miktarda enerji tüketimi ile artırılabilir. Enerji miktarı hem yiyecek tüketerek hem de egzersizi artırarak ayarlanabilir. Kilo vermek, sadece egzersizi artırarak veya yeme alışkanlıklarını değiştirerek başarılı olmayabilir ancak bunlar arasında bir denge bulmalısınız. Çok fazla egzersiz yapan bir kişi, artan enerji tüketimi nedeniyle daha özgürce yemek yiyebilir.

### **2.10.1. Hamilelerde Egzersiz**

Hamile, bir kadının hayatında, yeni bir veya birden çok bebeği karşılamaya hazırlanırken vücudunda oluşan gebeliğe özgü pek çok fizyolojik değişikliğin yanı sıra heyecan, endişe, korku, umut ve sevinç duygularının yaşandığı bir süreçtir. Kadınların birçoğu, sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak amacıyla, spor yaptıkları gibi, hamilelik süresince de egzersiz programlarına devam etmektedir.

Sağlıklı bir gebelikte egzersiz hemen hemen risksizdir ve genel popülasyon üzerindeki olumlu etkileri gebelik sırasında da kendisini gösterecektir. Bu nedenle gebelik sırasında oluşacak fizyolojik ve anatomik değişiklikler göz önünde bulundurularak ve egzersiz programları gözden geçirilerek hem annenin hem de fetüsün zarar görmesine izin vermeden kas gücünü artırıcı egzersizlerin yanı sıra germe, gevşeme ve aerobik egzersizlerin hemen hemen her gün yapılması önerilmektedir.

#### ***Hamilelikte Egzersizin Faydaları***

- Hamilelik sürecinde olmayan bireylerin yaptığı egzersizin uzun vadede tıbbi ve psikolojik anlamda faydası gebelik sürecinde de aynıdır. Egzersiz yapan bireyin çoklu sistemi ve sağlık sonuçları olumlu anlamda etkilenmektedir (Peterson ve O'Connor, 2019).
- Güç, çeviklik, denge, koordinasyon, tepki süresi ve hızında iyileşme sağladığı düşünülmektedir (Price, Amini ve Kappeler, 2012).
- Erken gebelikten öncesinde ve esnasında artış gösteren fiziksel aktivite düzeyleri ile preeklampsi riskinde düşüş olduğu görülmüştür (Aune, Saugstad, Henriksen ve Tonstad, 2014).

### **2.10.2. Yaşlılarda Egzersiz**

Yaşlanma her bireyde farklı belirtiler göstermesiyle birlikte yaşlanmanın ana özelliği beden işlevlerini yitirmesi olduğu ifade edilebilir. Yaşlanma ile kas ve kemik kitlesinde azalma, vücut bileşimi, yağ kitlesinde artış oluşması başlar. Dolayısıyla bedensel hareketlilik ve işlev kapasitesi yitirilir (Çiftçili, 2020). Aynı zamanda hem beden yapısında meydana gelen değişimler hem de sosyal yaşamda meydana gelen değişimler sebebi ile sedanterleşme artmaktadır. Bu evrede fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlı bireyler için ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Fiziksel aktivite ve egzersiz geçmişte birbirinin yerine kullanıldığı bilinmektedir. Ancak egzersiz son zamanlarda fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak ifade edilmektedir. Egzersiz, yapılandırılmış, planlı, tekrarlı fiziksel uygunluğu veya birkaç ögeyi geliştirmeyi hedefleyen devamlı aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Akt. Aktürk, 2017; Özer, 2001). Amaç olarak egzersiz oksijen dağıtımını ve metabolik süreci yoluna koyma, kuvvet ve dayanıklılığı geliştirme, vücut yağ oranını azaltma, kas ve eklem hareketlerini iyileştirmeyi sağlaması şeklinde ifade edilebilir.

#### ***Egzersizin Yaşlılardaki Faydaları***

- Kalp dolaşım sistemi yolu ile yüksek tansiyon, aşırı kilo, şeker hastalığı, kolesterolü önlemektedir.
- Vücut yağ kitlesinde azalma oluşur.
- Bireyde zihin açıklığı oluşur. Ruhsal durumunda ve enerji seviyesinde artış sağlayarak bireyin stresten uzaklaşmasına katkı sağlar.
- Kalp hastalıklarının oluşmasını önler ve kanser riskini azaltır.
- Romatizmal hastalıklarda görülen eklem ağrısında iyileşme gösterir.
- Kemik minerali yoğunluğunda artış gösterir ve kas kitlesini korumaktadır.
- Kan basıncını düşürerek vücuttaki toksinleri dışarı atılmasında rol oynar.
- Depresyon düzeyinde azalma oluşur.

#### ***Yaşlı ve engellilere yönelik verilebilecek hizmetler***

Bu hizmetler aşağıdaki başlıklar şeklinde sıralanabilir:

- İleri yaş turizmi; gezi turları, meşguliyet terapileri
- Yaşlı bakımı hizmetleri; bakım evlerinde veya rehabilitasyon hizmetleri
- Klinik otelde rehabilitasyon hizmetleri
- Engelliler için özel bakım ve gezi turları

Hizmetlerin verildiği yerler; tatil köyleri ve bakım evleri, rekreasyon (eğlen-dinlen) alanları, klinik otellerdir.

### **2.10.3. Suda Egzersiz**

Antik çağlardan beri su; her zaman şifayı teşvik etmiştir ve bu nedenle tıbbi rahatsızlıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Genel egzersizin faydalarına ek olarak, su egzersizlerinin birçok fiziksel ve fizyolojik faydası vardır (Özcan vd., 2018; Becker, 2009). Bu alanda derin su egzersizi, sığ su egzersizi ve su altı koşu bandı gibi programlar uygulanmaktadır. Her yaş grubuna kolaylıkla uygulanabilmektedir (Akt. Akgün, 2021; Aquatic Exercise Association, 2018).

## **2.11. Modern Wellness Uygulamaları**

### **2.11.1. NAD Terapi -Enerji Kanalı**

*“Nadi kanalları ayak tabanlarından başın tepesine kadar tüm bedene nüfus etmektedir. Bu kanallarda Prana, yaşam enerjisi bütün bedene yayılmaktadır”.*

Varaha Upanişada

Nada sözcüğü Nadi kelimesinden gelmektedir. Sanskritçe Nada ‘boru’, ‘ses’, ‘titreşim’, ‘hareket’ ve ‘rezonans’ demektir. Böylece Nadi ‘kanal veya boru’ anlamına gelmektedir. Burada Nadi 'biyoenerji kanalı' anlamında kullanılmaktadır. Nadi kan damarı gibi boru biçiminde olan ve biyoenerji geçiren kanaldır. Nadi kanalının yalıtılmış elektrik teli gibi üç tabakası vardır. En iç tabaka Sira, orta tabaka Damani ve en üst tabaka Nadi adlandırılmaktadır.

Eski metinlerde Nadi sözcüğü bazen ‘akım’ anlamında kullanılmaktadır. Bu metinlere göre, bedende yüz binlerce Nadi mevcuttur. Enerji düzeyini görme yeteneğini geliştirmiş insan Nadi kanallarını ışık akımları şeklinde görmektedir. Günümüzdeki bazı kitaplarda Nadi sözcüğü ‘sinir’ veya ‘kan damarı’ gibi tercüme edilmekte ve anlatılmaktadır. Bu yanlış kavramdır. Sinirler ve damarlar fiziksel boyuta, Nadi ise enerjetik boyuta aittir. Aslında Nadi ince enerjetik maddeden oluşmaktadır. Nadi kanalları sinirlerle bağlantılı olmalarına rağmen aslında enerjetik bedenin bir parçasıdır. Nadi, enerji akımını geçiren ince kanaldır. Enerji kanalları fiziksel gözle görülemez olmalarına rağmen kan damarları gibi gerçektir. Enerji kanallarının varlığı bilim adamları tarafından da kabul edilmiş bir gerçektir. Nadi konusunda eksiksiz bilgiler insan bedeninde hareket eden enerjinin çok boyutlu doğasını anlamaya yardım etmektedir. Nadi kanalları vasıtasıyla enerji tüm bedene yayılmaktadır (Manaf, 2006).

### **2.11.2. Magnetoterapi**

Magnetoterapi, ağrı ya da iltihaplanmanın eşlik ettiği yaralanmalarda uzun süredir kullanılan cerrahi işlem gerektirmeyen durumlarda, güvenli ve basit bir yöntemdir (Fernandez, Watson ve Rowbotham, 2007).

### **2.11.3. Işık Terapisi**

Parlak Işık Terapisi (BLT), depresif yetişkinlerin tedavisinde psikoterapötik ve psikofarmakolojik yaklaşımları desteklemek için ek bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Al-Karawi ve Jubair, 2016). BLT, uyku ve duygudurum bozukluğu olan hastalarda sıklıkla bozulan uyku-uyanıklık ritmini senkronize eder (Akt. Kirschbaum-Lesch vd., 2018; Wirz-Justice vd., 2013). Sabah BLT, melatonin salgılanmasını baskılar ve gün içinde uyanıklığın yanı sıra gelişmiş bir uyku fazına yol açarken, akşam BLT, gecikmiş bir uyku fazına yol açar. Ayrıca, BLT'nin serotonerjik ve duygudurum seviyeleri arttırdığı ve ruh halini iyileştirdiği varsayılmaktadır (Kirschbaum vd., 2018).

### **2.11.4. EFT (Duygusal Özgürlük Tekniği)**

İngilizce Emotional Freedom Techniques sözcüklerinin ilk harflerinden oluşmakta, Türkçede “Duygusal Özgürleşme Tekniği” anlamına gelmektedir. EFT'nin amacında, diğer enerji psikoterapileri ile aynı olarak kişinin sahip olduğu her sınırlayıcı fikir, rahatsız edici duygu ve anının, vücudundaki enerji akışını bozduğu ve tıkanıklık yarattığı temeli yer alır. Enerji psikoloji uygulamalarında, kişi gevşek ve rahat bir halde iken meridyen sistemindeki elektriksel enerji akışı da düzenli ve rahat olmaktadır. Öfke, stres, üzüntü, hayal kırıklığı gibi duygusal tepkiler bu akışta birdenbire engeller yaratmaktadır. Kişiyi engelleyen duygusal tepkilere odaklanarak meridyen sistemi üzerinde yapılan uyarımlar (sıklıkla dokunma yolu ile), enerji akışını düzenleyerek kişinin rahatlamasını sağlamaktadır. Meridyen sistemindeki akışın kesintiye uğramaması kişinin beden, zihin ve duygu alanlarında rahatlama sağlamaktadır. Günümüzde uzmanlar tarafından ayrıca kişisel olarak da uygulanan EFT, parmakların akupunktur noktalarına vurularak uygulandığı için iğnesiz akupunktur olarak görülmektedir (Craig, 2004; Esmez, 2009; Arıcı, 2021).

### **2.11.5. Ozon Terapi**

On dokuzuncu yüzyılın ortalarında bulunan bir gaz olan ozon (O<sub>3</sub>), kararsız bir yapıda üç oksijen atomundan oluşan bir moleküldür. Gaz renksiz, keskin kokulu ve sıvı veya katı halde patlayıcıdır. Yarı ömrü 20°C'de 40 dakika ve 0°C'de yaklaşık 140 dakikadır. Temel işlevi, insanları UV radyasyonunun zararlı etkilerinden korumaktır. Ozon, Dünya yüzeyinden

20 µg/m<sup>3</sup>'ten daha az, yaşamla tamamen uyumlu konsantrasyonlardan oluşur. O<sub>3</sub>'ün tehlikeli etkileri olmasına rağmen, araştırmacılar pek çok terapötik etkiye sahip olduğuna inanmaktadır (Bocci, 1996; Bocci ve Gaggioti vd., 2004). Ozon tedavisinin, enfeksiyonları, yaraları ve yaklaşık 114 hastalığı tedavi ettiği bilinmektedir (Shoemaker, 2010).

#### **2.11.6. Biyorezonans Terapi**

“Biyorezonans Terapisi” terimi (BRT), ilk kez 1987’de Brugemann Enstitüsü tarafından “Hastanın Kendi Titreşimleriyle Tedavisi” için kullanılmıştır. BRT vücutta frekanslarla farklılıklar oluşturan ve cihazlar aracılığıyla uygulanan tamamlayıcı tıp uygulamalarına verilen bir tanımdır (Akt. Balanlı, 2019; Brugemann, 1993).

Günümüzde insanı frekans yani titreşim boyutuyla değerlendiren cihazlar vardır. Söz konusu BRT cihazları Dünyada ve Türkiye’de gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Bu cihazlar, canlı organizmayı elektromanyetik titreşimlerden oluşan bir sistem olarak görmektedir. Buradaki amaç cihazlar yardımıyla yapılan bu tedavilerde organizmada titreşim bazlı değişiklikler yapmaktır. Böylelikle BRT, klasik tıp yöntemleri ile tespit edilen bir teşhisin sınırları dışına çıkarak, altta yatan sebeplere ilişkin önemli bilgiler verir. Hastalıkların temelinde besin intoleransı, bakteri parazit, virüs ve mantar enfeksiyonları ya da kimyasalların rol oynayabileceği dikkate alınırsa tedaviye büyük katkı sağlayabilir. Bu tür yüklerin BRT ile tedavisi genelde hastalığın ilerleyişinde gözle görülebilir bir düzelme sağlar. Klasik tıp teşhisinde olduğu gibi burada da test neticesinin kalitesi hekimin bilgisi ve tecrübesiyle yakından bağlantılıdır (Balanlı, 2019).

#### **2.11.7. Tuz Odası Terapisi**

Uzun yıllardır besin maddesi olarak kullanılan tuz günümüzde sadece tuz çıkartmak için değil, speleoterapi kapsamında da kullanılmaktadır. Speleoterapi kelimesi Yunanca mağara anlamına gelen “spole” kelimesi ile terapi sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşmuş ve mağara tedavisi anlamına gelmektedir (Akt. Şimşek, 2020; Halilova vd., 2008). Tuzun faydalarının etkisi ilk olarak Polonyalı doktor Felix Bochkowsky tarafından 1843 yılında tespit edilmiştir (Zajac vd., 2014). 1843 yılında, tuz madenlerinde çalışan işçilerin akciğer hastalıklarına yakalanmadıklarını tespit etmiş ve tuz ile iyileştirme yöntemleri yaygınlaşmıştır. Günümüzde artık tuz terapisi; nezle, astım, zatürre, hırıltı, öksürük, bronşit, KOAH, solunum yolu enfeksiyonları, sinüzit, cilt hastalıkları ve uyku bozuklukları hastalıklarına iyi gelmektedir (Kasalak ve Balıyev, 2020).

### **2.11.8. Akupunktur**

Akupunktur, özellikle ağrı tedavisi olmak üzere çok çeşitli bozukluklar için alternatif bir tedavi olarak dünya çapında yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. Akupunktur uzmanları, derinin yüzeyinin altında belirli anatomik noktalara yerleştirilen çok ince, steril, paslanmaz çelik iğneler kullanmaktadırlar. Vücudun enerji sistemlerindeki dengeyi ve düzenlemeyi yeniden sağlamak için seçilmektedir. Akupunkturun mide bulantısı, baş ağrıları, kas-iskelet ağrısı, uykusuzluk, depresyon, bağımlılık gibi birçok fiziksel ve zihinsel semptomu iyileştirebileceğini göstermektedir (Groeesl vd., 2008; Chan vd., 2014).

### **2.11.9. Yaşlılığa Karşı (Anti-Aging)**

Sağlıklı uzun ömür, pek çok faktörle ilişkilidir. Bununla birlikte, insanların yaşam tarzı değişikliğini gerçekleştirmelerine yardımcı olmak için mevcut uygulamaları gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Anti-Aging uygulamaları insan vücudunu kronolojik olarak ilerleyen yaşlanmasını durdurmayı değil holistik (bütünsel) bir şekilde sağlıklı yaşlanmasını sağlamak amacıyla kullanılır. Yaşlanmanın altında yatan sebepleri ve yaş ile ilişkili hastalıkları tedavi eder. Amaç sağlıklı ömrü geliştirmektir. Hasta için en uygun sonuca ulaşmak için tamamlayıcı ve alternatif tıp disiplinlerini bütüncül bir yaklaşımla kullanırlar. Hastaya yalnızca hastalığı olan biri olarak değil bir bütün olarak bakan holistik (bütünsel) bir disiplindir. Yaşlanma sonucu oluşabilecek hastalıklara karşı erken tanı ve önlem almak için yapılan bir uygulamalar bütünüdür.

Yaşlılığa karşı uygulamasında amaç, yaşlanma sonucu oluşan hastalıkları önleyerek güç kaybını engellemek ve sağlıklı yaşamayı sağlamaktır. Yaşlanmanın etkileri günümüzde ölçülebilmekte ve değiştirilebilmektedir. Bu uygulamalar check-up ile başlamaktadır. Check-up ile doğal olarak yaşlanan organların sağlık durumlarını tespit ederek vücudun savunma mekanizmalarının yeterince güçlü olup olmadıklarını belirlemektir. Eğer tam ve sağlıklı değil ise organ sistemleri, bazı yaşlılığa karşı uygulamalar yapılamayabilir. Bir diğer amaç da Anti-aging check-up'da bireyin doğru beslenip beslenmediğini göstermektedir. Bireysel bir teşhistir. Yaşlanmanın birçok sebebi vardır ama en önemli 3 etkeni büyük ölçüde kontrol edebiliriz: Sağlıksız yaşam, hormonların azalması ve serbest radikaller.

Anti-Aging programları yaş ilerlemesi ile bağlantılı olarak meydana gelen hastalık risklerini belirleyerek gidermeye çalışan, bu yöntemle uzun ve sağlıklı yaşama ulaşmayı amaçlayan tıbbi tedavileri ya da doğal uygulamaları kapsamaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2022).

### 2.11.10. Neurofeedback Terapi

1960'ların sonlarında ve 1970'lerde araştırmacılar, farklı beyin dalgası modellerini yenilemenin, yeniden eğitmenin veya öğrenmenin mümkün olduğunu keşfettiler (Hammond, 2007; Hammond, 2011; Kamiya, 2011). Bu çalışmanın bir kısmı gevşemeyi artırmak için alfa beyin dalgası aktivitesini artırmaya yönelik eğitimle başlarken UCLA kaynaklı diğer çalışmalar kontrolsüz epilepsiye odaklandı. O zamandan beri, kontrolsüz epilepsi, ADD/DEHB, anksiyete, alkolizm, travma sonrası stres bozukluğu ve hafif kafa yaralanmalarının tedavisinde neurofeedback'in etkinliği üzerine oldukça fazla araştırma birikmiştir. Çalışmalar ayrıca, neurofeedback'in öğrenme güçlükleri, inme, depresyon, fibromiyalji, otizm, uykusuzluk, kulak çınlaması, baş ağrıları, fiziksel denge sorunları ve en yüksek performansın artırılması için bir tedavi alternatifi sunduğuna dair umut verici göstergeler sağlıyor. Bu beyin dalgası eğitimine EEG biofeedback veya neurofeedback denir. Beyin dalgaları çeşitli frekanslarda meydana gelir. Bazıları hızlı, bazıları ise oldukça yavaştır. Bu EEG bantlarının klasik isimleri; delta, teta, alfa, beta ve gamadır. Saniyedeki devir veya hertz (Hz) cinsinden ölçülür (Hammond, 2007; Hammond, 2011).

Gama beyin dalgaları, 30 Hz'in üzerinde çok hızlı EEG aktivitesidir. Bu frekanslar hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekmesine rağmen, bu aktivitenin bir kısmının yoğun bir şekilde odaklanmış dikkat ile ilişkili olduğunu ve beynin farklı alanlardan gelen bilgileri işlemesine ve bir araya getirmesine yardımcı olduğunu biliyoruz.

Beta beyin dalgaları; zihinsel, entelektüel aktivite ve dışa odaklanmış konsantrasyon durumuyla ilişkili küçük, daha hızlı beyin dalgalarıdır (13 Hz'nin üzerinde). Bu temelde "parlak gözlü, gür kuyruklu" bir uyanıklık halidir.

Alfa beyin dalgaları (8-12 Hz) daha yavaş ve daha büyüktür. Gevşeme durumuyla ilişkilendirilirler ve temel olarak beyni rölanti vitesine geçiren, gevşemiş ve biraz bağlantısı kesilmiş, gerektiğinde yanıt vermeyi bekleyen beyni temsil ederler. Birisi sadece gözlerini kapatır ve huzurlu bir şey hayal etmeye başlarsa yarım dakikadan daha kısa bir süre içinde alfa beyin dalgalarında bir artış başlar. Bu beyin dalgaları özellikle başın arka üçte birlik bölümünde büyüktür.

Teta (4-8 Hz) beyin dalgaları, genellikle zihinsel verimsizlikle ilişkili, hayale benzer, oldukça boşluklu bir zihin durumunu temsil eder. Çok yavaş seviyelerde, teta beyin dalgası

aktivitesi, uyanma ile uyku arasındaki alacakaranlık kuşağını temsil eden çok rahat bir durumdur.

Delta beyin dalgaları (.5-3.5 Hz) en yavaş, en yüksek amplitüdü (magnitüdü) beyin dalgalarıdır ve uykudayken deneyimlediğimiz şeydir. Genel olarak, farklı farkındalık seviyeleri, baskın beyin dalga durumları ile ilişkilidir. Bununla birlikte, her birimiz, beynimizin farklı bölümlerinde bulunan bu beyin dalgası bantlarının her birinden her zaman bir dereceye kadar sahibiz. Delta beyin dalgaları ayrıca, örneğin beynin bölgeleri beslenmeyi almak için "hat dışı" kaldığında ve delta aynı zamanda öğrenme güçlüğü ile ilişkilendirildiğinde de ortaya çıkar. Birisi uykulu hale geliyorsa daha fazla delta ve yavaş teta beyin dalgaları içeri sızar ve eğer kişi dışsal şeylere biraz dikkatsizse ve zihinleri başka yerlerde geziniyorsa, daha fazla teta vardır. Birisi istisnai derecede endişeli ve gerginse aşırı yüksek frekansta beta beyin dalgaları sıklıkla bulunur. Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu (ADD, DEHB), kafa yaralanmaları, inme, epilepsi ve sıklıkla kronik yorgunluk sendromu ve fibromiyaljisi olan kişiler aşırı yavaş beyin dalgalarına sahip olma eğilimindedir. dalgalar (genellikle teta ve bazen aşırı alfa) mevcuttur. Beynin yönetici (frontal) bölümlerinde aşırı miktarda yavaş dalga olduğunda, dikkati, davranışı ve/veya duyguları kontrol etmek zorlaşır. Bu tür kişiler genellikle konsantrasyon, hafıza, dürtülerini ve ruh hallerini kontrol etme veya hiperaktivite ile ilgili problemlere sahiptir. Çok iyi odaklanamazlar ve azalmış entelektüel verimlilik sergilerler (Hammond, 2007; Hammond, 2011).

### ***Neurofeedback Eğitimi***

Neurofeedback eğitimi beyin dalgası biofeedback'idir. Tipik eğitim sırasında, kafa derisine birkaç elektrot yerleştirilir ve genellikle kulak memelerine bir veya iki elektrot konur. Ardından, yüksek teknoloji ürünü elektronik ekipman, beyin dalgası etkinliğiniz hakkında gerçek zamanlı, anlık sesli ve görsel geri bildirim sağlar. Elektrotlar, tıpkı bir doktorun cildinizin yüzeyinden kalbinizi dinlemesi gibi beyinden gelen elektrik modellerini ölçer. Beynimize elektrik akımı verilmez. Beyninizin elektriksel aktivitesi bilgisayara iletilir ve kaydedilir. Normalde, bir kişi beyin dalgası modellerini güvenilir bir şekilde etkileyemez çünkü onların farkında değildirler. Ancak beyin dalgalarınız oluştuktan, saniyenin birkaç binde biri kadar sonra bir bilgisayar ekranında görebildiğinizde, bu size onları etkileme ve değiştirme yeteneği verir. Etki mekanizması edimsel koşullanmadır. Kelimenin tam anlamıyla beyni yeniliyor ve yeniden eğitiyoruz. İlk başta, değişiklikler kısa ömürlüdür, ancak değişiklikler yavaş yavaş daha kalıcı hale gelir. Örneğin, bazı kişilerin beynin belirli

bölgelerindeki beyin dalgalarının hızını veya boyutunu artırmayı öğrenmesi gerekirken diğer kişilerin beyin dalgalarının hızını ve genliğini azaltmak için eğitime ihtiyacı olabilir. Genellikle ilk gelişmeler ilk beş ila 10 seansta fark edilmeye başlar. Tedavinin uzunluğu, anksiyete veya uykusuzluk için sadece 15 ila 20 seans olabilir, ancak ADD=DEHB veya öğrenme güçlüğü gibi diğer durumlarda, sorunun ciddiyetine bağlı olarak daha sıklıkla 30 ila 50 seans içerecektir. Ekipman takıldıktan sonra her seans genellikle yaklaşık 20 ila 25 dakika sürer. Devam eden geri bildirim, koçluk ve uygulama ile çoğu insanda daha sağlıklı beyin dalgası kalıpları genellikle yeniden eğitilebilir.

Beyinle egzersiz yapmaya veya fizik tedavi yapmaya biraz benziyor, bilişsel esnekliği ve kontrolü artırıyor. Bu nedenle, sorunun ADD/DEHB, öğrenme güçlüğü, inme, kafa travması, beyin cerrahisi sonrası eksiklikler, kontrolsüz epilepsi ve yaşlanma, depresyon, kaygı, obsesif-kompulsif bozukluk veya diğer beyinle ilgili durumlarla ilişkili bilişsel işlev bozukluğundan kaynaklanıp kaynaklanmadığı, neurofeedback eğitimi, beyindeki elektriksel aktivite modellerini doğrudan yeniden eğiterek rehabilitasyon için ek fırsatlar sunar. Heyecan verici olan şey, bir sorun doğada biyolojik olsa bile, artık sadece ilaç tedavisi dışında başka bir tedavi alternatifinin olmasıdır. Neurofeedback ayrıca "normal" bireylerde ve sporcularda en yüksek performansını kolaylaştırmak için giderek daha fazla kullanılmaktadır (Hammond, 2007; Hammond, 2011).

### **2.11.11. Uyku Kalitesi Merkezleri**

“Bilincin dış uyaranların tamamını ya da bir bölümünü algılamadığı, tepki verebilme durumunun zayıfladığı ve vücudumuzdaki çoğu organın aktifliğinin büyük oranda azaldığı dinlenme durumu olarak adlandırılan ” uyku ayrıca çevreye tepkisizlik hali olarak da belirtilmektedir (Tekcan, 2018).

Günümüzde bütün dünyada yaygın kabul gören Uyku Bozuklukları Sınıflaması 85 uyku bozukluğunu kapsamakta ve 8 grupta oluşmaktadır.

İnsomnialar, Uykuda Solunum Bozukluklar, Solunum bozukluğuna bağlı olmayan hipersomniler, Sirkadyen ritim uyku bozukluklar, Parasomnile, Uyku ile ilişkili hareket bozuklukları, İzole semptomlar, normal varyantları, Diğer uyku bozukluklarıdır (Karadağ, 2007).

### ***Polisomnografi***

Polisomnografi bir uyku testi ve çalışmasıdır. Uyku esnasında yaşanan normal ve normal olmayan durumların tespit edilmesi saptanması ve değerlendirilmesidir

### ***Uyku Merkezlerinin Gelişimi***

İlk bilimsel deneyler uyku ile ilgili, 1907 yılına kadar uzanmaktadır. Hans Berger (1873-1941) nöropsikiyatrist ve İnsan Elektroansefalografi (EEG) sinin ilk mucididir. Avrupa da uyku ile ilgili araştırmalar sürerken Türkiye’den de Prof. Dr. Esat Eşkazan Lyonda ve Prof. Dr. Ayhan Arguner de Montpellier de bu araştırmalara katılarak Türkiye den uyku tıbbı ile ilgili araştırmalara katılan ilk isimler olmuştur. Türkiye’de ilk uyku araştırmaları derneği 1988 yılında kurulmuştur. Dernek, 1990 yılından itibaren kurslar ve toplantılar organize etmiştir. European Sleep Reserach Society'nin 15. Kongresinin Türkiye’de organize edilmesi önemli bir adımdır. Bu kongreyle birlikte 2000’li yıllarda Uyku Tıbbı pratiği Türkiye’de dünyada ki gelişmelerin de katkısıyla hızla ilerlemiş; yüzlerce merkezde birçok uzman çalışmaya başlamıştır. Avrupa standartlarında önde gelen ülkeler arasında yerini almış olsa da Türkiye, çoğu Avrupa ülkesinde gelinen nokta gibi ulaşılması gereken hedeften çok daha geridedir (Akt. Sarıaslan, 2014; Kaynak ve Ardıç, 2011).

Ülkemizde aktif olan Türk Uyku Tıbbı Derneği (TUTD), Avrupa uyku araştırmaları derneğinin standartlarını kullanmaktadır. Ancak uyku merkezlerinin araç ve gereçleri, fiziki yapısı, çalışan kişilerin eğitimi belli bir düzeye ulaşılmamıştır. Uyku merkezleri istenilen uyku çalışmaları beklentilerine yanıt verebilmelidir. Bunun için alanında uzman kişilerin yetiştirilmesi gerekmektedir. Ülkemizde bu merkezlerin sayısı maalesef ki bu isteklerimizi karşılayamamaktadır (Akt. Sarıaslan, 2014; Karadağ, 2005).

### **2.11.12. Uygulamalı Kinesiyoloji**

Kinesiyoloji, Yunanca “hareket etmek” anlamına gelen kinein ve “söylemek” anlamına gelen logos kelimelerinin birleşiminden oluşan bir terimdir (Akt. Atwater, 1980; Rasch ve Burke, 1978). Uygulamalı kinesiyoloji (AK), George Goodheart, D.C. tarafından oluşturulan bir tanı yöntemidir. Uluslararası Uygulamalı Kinesiyoloji Koleji’ne göre AK "diğer standart tanı yöntemleriyle manuel kas testi kullanarak sağlığın yapısal, kimyasal ve zihinsel yönlerini değerlendiren bir sistemdir (Carroll, 2012). AK iki kısma ayrılabilir. Birinci kısım, AK'nin birinin sağlık problemlerini belirlemeye ve izlemeye yardımcı olarak kullanılan teşhis koludur. Manuel kas testinin kullanımı AK'nin imzası haline geldi ve neyin anormal çalıştığını belirlemeye yardımcı olmak için kullanılmaktadır. Kas testi, vücudun mekaniği ve

fizyolojik işlevleri hakkında bilgi sahibi bir profesyonel tarafından doğru bir şekilde yapıldığında, uygulayıcının daha doğru bir teşhis koymasına yardımcı olabilir. AK'nin diğer kolu tedavi kısmıdır. Kas testi rehberliğinde tedavi, kayropratik manipülasyondan belirli besin takviyelerinin kullanımına veya refleks ve akupresür tekniklerinden kraniyal çalışma veya diyet değişikliklerine kadar her şeyi içerebilir.

## **2.12. Güncel Wellness Konseptleri Alanında Yapılan İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde doğrudan Güncel Wellness Konseptleri alanında yapılan araştırmalar olmadığından, yazılan lisansüstü tezlere ve makalelere de yer verilmiştir.

(Els & De la Rey, 2006), “Devoloping A Holistic Wellness Model” adlı makale de çalışmanın amacı, bir Güney Afrika hayat sigortası kuruluşunun çalışanlarının iyilik halinin değerlendirilmesi için uygun olduğu düşünülen geçerli ve güvenilir bir envanterin oluşturulması için referans çerçevesi görevi gören bütünsel bir teorik sağlık modelinin geliştirilmesidir. 5 Faktör Sağlık Envanteri, mevcut kanıtlanmış sağlıklı yaşam envanterlerinden geliştirilmiştir. İlgili kuruluşun 673 çalışanından oluşan rastgele olmayan bir örneklem, Envanteri ve biyografik anketi doldurarak kesitsel bir ankete katılmıştır. Bütünsel iyilik hali modeli ile 5 Faktör İyilik Envanteri uygulamasından elde edilen bir veri seti arasındaki uyum iyiliği ampirik olarak belirlenmiştir.

Çetin (2006), Wellness eğitim programını belirlemek için yaptığı çalışma estetik ve güzellik üzerinedir. Bitkisel - doğal yöntemler ya da su ve masajlar üzerinde durmuştur. Negal (2009) wellness konseptlerinin temsilcisi olarak güzelliği görmektedir ve burada da Çetin'nin çalışmasını desteklemektedir.

(Ergüven, 2010), “Wellness, Medical Wellness ve Turizm” adlı makale de sağlık sektörünü yüzyılın trendi ve pazarı olarak kabul edildiğini ve sağlık sektörünün bir alt grubunu oluşturan Wellness'ın, artık yalnızca bir trend olarak görülmemekte aynı zamanda bir yaşam felsefesi olduğunu kabul etmektedir.

(Osilla ve arkadaşları, 2012), “Systematic Review Of The Impact of Worksite Wellness Programs” adlı makalede işverenlerin, sağlık sigortası sağlama maliyetlerini azaltmak ve çalışanlarının üretkenliğini artırmak için çalışanlara ve ailelerine giderek artan oranda işyeri sağlık programları sunmaktadır. Bu programların hedefleri, sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek ve eğitimsel (örneğin, diyet danışmanlığı) ve motivasyonel (örneğin, yaşam tarzı değişiklikleri için teşviklerin sağlanması) yaklaşımlarla hastalıkları önlemektir.

2000 yılından bu yana yayınlanan toplam 33 çalışma analiz edilmiştir. Hedefleri, mevcut sağlık programlarının (diyet, fizyolojik belirteçler, sigara içmek, alkol kullanımı, sağlık maliyeti, devamsızlık, akıl sağlığı vs.) özelliklerini incelemek, bu programların sağlıkla ilgili davranışlar ve tıbbi maliyetler gibi sonuçlar üzerindeki etkisini değerlendirmek ve programın kullanımını ve potansiyel etkisini değerlendirmektir.

Saariaho (2016), Finlandiya’da bulunan bir otelin uluslararası sağlık turizmi için fırsatlara sahip olup olmadığını incelemiştir. Yapılan görüşmeler sonrası alanında ki uzman kişiler sağlıklı yaşam hizmetlerine konusunda spa, kozmetik ve şımartıcı hizmetler, egzersiz hizmetleri, restoran hizmetleri, eğlenceler ve boş zaman hizmetleri gibi şeylerden bahsetmiştir. Bu hizmetler yardımıyla müşterilerinin kişisel, zihinsel ve fiziksel refahını hedeflemesinin mümkün olduğunu düşünmüşlerdir. Sonuç olarak Spa Hotel sağlık hizmeti modülü, müşterilerin genel refahına katkıda bulunmaya yardımcı olan farklı türde ürünlerin bir kombinasyonu olduğunu belirtmişlerdir.

(Yiğit Tekinçay, 2018), “Resort Otellerdeki Spa ve Wellness Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi: Antalya Bölgesine Yönelik Bir Uygulama” adlı araştırmasında araştırmanın amacı Antalya bölgesindeki resort oteller bünyesinde faaliyet gösteren SPA ve Wellness merkezlerindeki algılanan hizmet kalitesinin ölçülmesi, değerlendirilmesi, eksikliklerin ortaya konulması ve bu hizmeti sunan işletmelerdeki hizmet kalitesinin artırılmasına yönelik çözüm önerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda, veri toplama aracı olarak anket tekniği seçilmiş; SERVOTHERM ölçeği kullanılmıştır. Antalya bölgesinde faaliyet gösteren 4 adet beş yıldızlı resort otel işletmelerindeki SPA ve Wellness merkezlerinde hizmet alan 460 katılımcıya uygulanmıştır. Elde edilen veriler, Mahalanobis mesafe analizi, frekans analizi, t-testi, ANOVA ve Tukey testi ile analiz edilmiştir.

Analiz sonunda, SPA ve Wellness merkezlerinin hizmet kalitesinin güvenilirlik, somutluk, empati, cevap verebilirlik ve güvenlik olmak üzere beş faktör ile ifade edildiği saptanmıştır.

(Değer, 2020), “Rekreasyonda Yeni Trendler: Spa & Wellness” adlı makalenin amacı Dünya’daki Spa sektöründe meydana gelen hızlı gelişim ve değişim, farklı yaşam biçimlerini ve imkânları, kalite ve farklı hizmet görmek isteyen müşterileri ve bunu sunan işletmeler yeni ve farklı spa trendleri de beraberinde ortaya çıkarmaktır. Bu çalışmada dünyada son moda

spa trendleri örnekler ile açıklaması yapılmıştır. Bu örnekler; İslami Turizm, Mavi Wellness Evleri, Köyleri ve Şehirleri, Yakalılar İçin Wellness, Orman Banyosu, grup ile yapılan SPA Etkinlikleri, Yolculuk SPA'sı ve Varış SPA'sı ve Spa & Wellness Gastronomisi olarak sınıflanmaktadır.

(Özmen Çakır, 2021), “Uluslararası Ödüllendirme Programlarının Otellerin Hizmet Kalitesi Üzerindeki Etkileri: Spa&Wellness Ödülleri Üzerine Bir Araştırma” adlı araştırmasında araştırmanın amacı SPA ve Wellness turizm standartlarını yükseltmek amacıyla oluşturulan, hizmet kalitesini kusursuzlaştırmak, SPA ve sağlıklı yaşam turizmi için yeni bir büyüme dönemini teşviği oluşturan ödüllendirme programlarının süreçlerini ortaya konulması ve bu programa katılım gösteren Türkiye’de faaliyet gösteren Spa ve Wellness otelleri üzerindeki etkilerini göstermektir.

Turizmde ön plana çıkan ‘Türkiye’deki Dünya Lüks Otel Ödülleri’ne başvuruda bulunmuş ve aday gösterilerek 5 yıldızlı Spa ve Wellness otel işletmelerinde üst düzey departman yöneticileri ile görüşmeler yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden yarıbiçimsel görüşme yöntemi benimsenmiştir. Görüşme talebini kabul eden 9 kişiyle yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırma konusuyla ilgili derinlemesine bilgi elde edebilmek için görüşme yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen veriler araştırmanın sonucunda içerik analiz yöntemi ile bulgulara dönüştürülmüştür. Araştırma sonucuna göre Spa & Wellness hizmetinde bulunan otellerin ödül programlarına aktif olarak katılım gösterildiği ve uluslararası ölçülerde rekabete girildiği sonucuna varılmış ve Türkiye Spa & Wellness turizminde yer alan eksikliklerin giderilmesine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın veri toplama teknikleri ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nitel araştırma desenlerinden doküman inceleme metodu kullanılmıştır. Doküman inceleme metodu, araştırma veri puanını meydana getiren ilk veya ikinci kaynak olarak tanımlanan çeşitli dokümanların elde edilerek, değerlendirilmesi, sorgulanması ve analizi şeklinde ifade edilmektedir. Doküman incelemesi, yazılı ve elektronik materyallerin incelenmesi veya değerlendirilmesi için sistematik bir işlemdir. Diğer araştırma metotlarında uygulandığı gibi, doküman incelemesinin de anlam çıkarılması, anlayış kazanımı ve ampirik bilgi geliştirilmesi için elde edilen verilerin incelenmesi ve yorumlanması gerekmektedir. Doküman incelemesinin analitik işlem evresi, dokümandaki verilerin bulunarak seçilmesini, anlamlandırılmasını ve sentezlenmesini içermektedir (Bowen, 2009). Doküman incelemesi veri toplama yöntemi aynı zamanda bir analiz biçimi olarak ifade edilmektedir (O’leary, 2004). Doküman inceleme metodu, fiziksel kaynaklar sınırını belirleme, kategorileştirme, araştırma yapmak ve değerlendirmek için uygulanan bir teknik olarak nitelendirilmektedir (Payne ve Payne, 2004). Doküman inceleme veri toplama yöntemi olarak kullanıldığı zaman sosyal anketler, derinlemesine görüşmeler veya katılımcı gözlemleri gibi diğer yöntemlerde daha faydalı ve genelde daha uygun maliyetli olmaktadır (Mogalakwe, 2006).

#### 3.2. Veri Toplama Teknikleri

Türkiye’de ve Avrupa’da Güncel Wellness Konseptleri alanında YÖK Elektronik Tez Arşivi, Google Akademik ve internet kaynaklarından anahtar sözcükler yardımıyla araştırılmıştır. YÖK’ün tez arama sayfasında “wellness” anahtar kelimesi kullanılarak, aranacak alan kısmına “başlık” seçilerek wellness alanındaki bütün lisansüstü tezler ve Google Akademikten “wellness eğitim”, “wellness farkındalık”, “wellness konsept”, “wellness sağlık”, “wellness egzersiz”, “wellness terapi” gibi anahtar kelimeler kullanılarak verilere ulaşılmıştır.

2021-2022 yıllarında World Luxury Spa Awards ödül alan Türkiye ve Avrupa ülkelerindeki oteller belirlenmiştir ve web sayfaları ziyaret edilerek “hizmetler” “kendinizi

şmartın” “deneyimler” ya da “SPA” gibi kısımları incelenerek güncel wellness konseptlerine ulaşılmıştır.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Bu araştırmada veriler ‘doküman incelemesi’ yöntemi yoluyla elde edilmiştir. Doküman incelemesi yöntemi, araştırılması amaçlanan olgu veya olgulara ilişkin bilgileri kapsayan yazılı kaynakların analizini kapsamaktadır. Bu araştırma türünde araştırmacı ihtiyaç duyulan verileri gözlem ya da görüşme yapılmasına gerek kalmadan elde edebilmektedir. Doküman inceleme aşamaları; doküman erişimi, orijinalliğin kontrol edilmesi, dokümanı anlama, verilerin analizi ve veriyi kullanma olarak bilinmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Dokümanlar, bilgisayar veya internet ortamında kullanılarak elektronik bir formatta elde edilmektedir (Baş ve Akturan, 2013).

### **3.4. Verilerin Analizi**

Bu araştırmada verilerin çözümlenmesi için nitel araştırma yöntemi olarak kullanılan betimsel analiz metodu kullanılmıştır. Betimsel analiz yolu ile ulaşılan veriler, çalışma öncesinde oluşturulan konseptler çerçevesinde özetlenerek değerlendirilir (Yıldırım ve Şimşek 2011). Bu yöntemin amacı elde edilen bulguların okuyucuya açık ve net bir şekilde ifade edilmesidir. Dolayısıyla elde edilen bulguların ilk olarak sistemli ve net bir şekilde betimlemesi yapılır. Sonrasında yapılan betimsel analiz ifade edilerek yorumlaması yapılır, neden sonuç ilişkisi tartışılır ve sonuçlar elde edilir. Meydana gelen parçalar arası ilişkilendirmenin yapılması, nitelendirilmesi ve ilerde oluşabilecek durumlar için öngöründe bulunulması da çalışmayı yapan araştırmacının yaptığı yorumlar boyutlar arasında yer almaktadır. Betimsel analiz yöntemi sınıflaması dört evreden oluşmaktadır; betimsel analiz için şablon oluşturulması evresi, konsept şablonuna göre elde edilen verileri işleme evresi, bulguları nitelendirilme evresi ve bulguları yorumlama evresi olarak bilinmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler sistemli bir şekilde işlenerek betimlenmiştir. Sonrasında bu betimleme yöntemi yoluyla benzerlik ve farklılıklar tespit edilmiştir

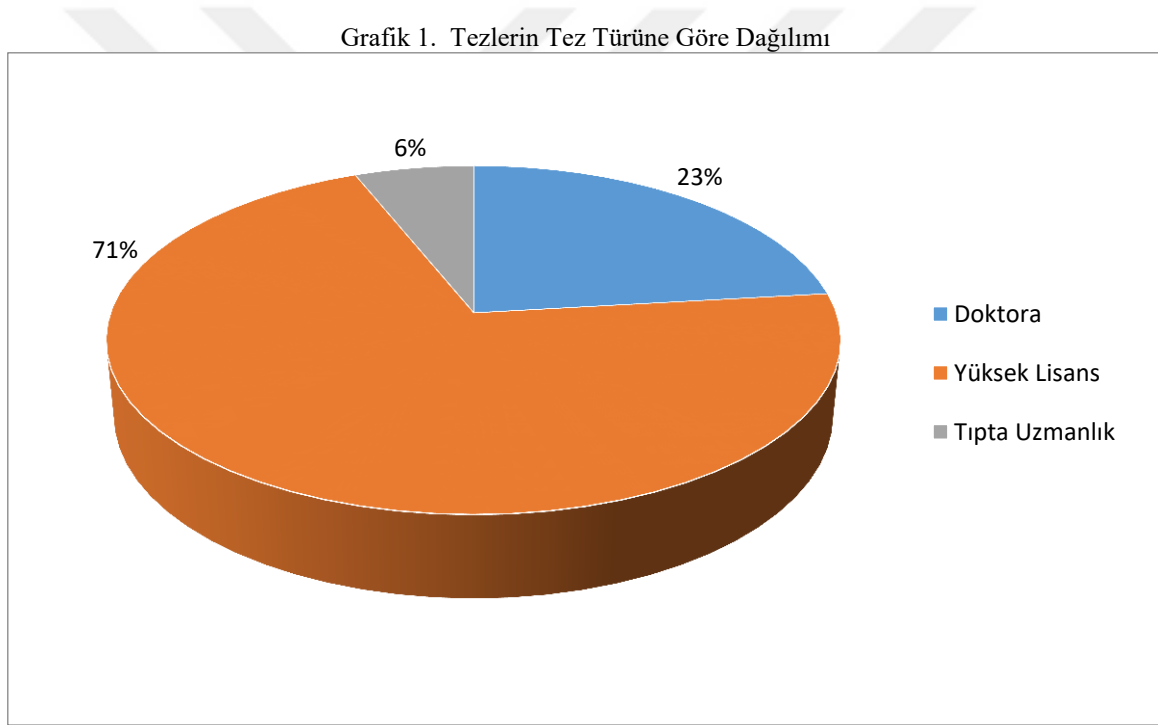
## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Araştırmanın alt problemlerine göre yapılan analiz sonucunda ulaşılan bulgular, aşağıda sırayla verilmiştir.

#### 4.1. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin tez türüne göre dağılımı nasıldır?

Birinci araştırma sorusu kapsamında Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin tez türüne göre dağılımı incelemiştir. İlk olarak tezlerin tez türüne göre dağılımı, Grafik 1’de verilmiştir. (EK-1) verilmiştir.

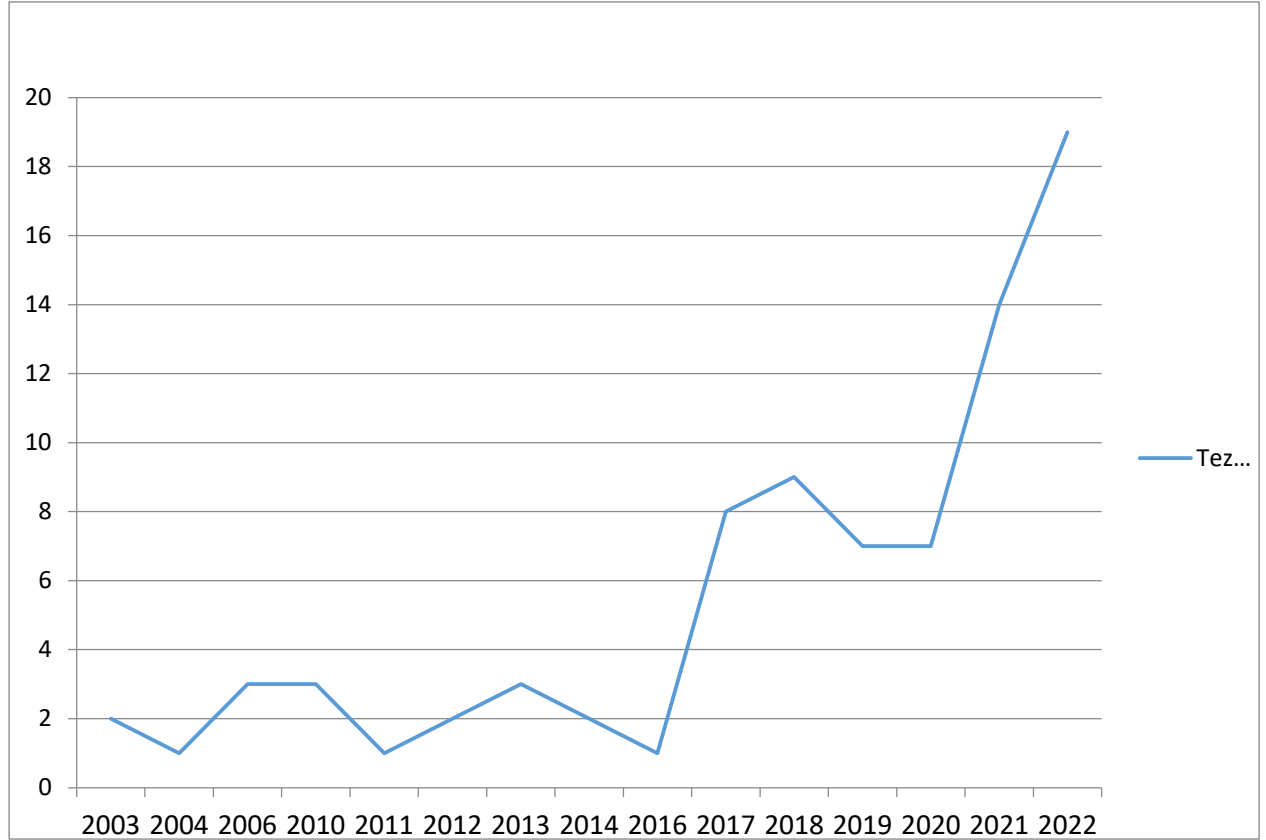


Tez türlerine göre, “Doktora”, “Yüksek lisans” ve “Tıpta Uzmanlık” olarak üçe ayrılmıştır. İncelenen tezlerin 19’u (%23 ‘ü) doktora tezidir. Buna karşın wellness alanında yapılmış en fazla tez türünün yüksek lisans tezi olduğu saptanmıştır. Bu tezler arasında %71’ini oluşturmaktadır. En az çalışma türünü ise %6 (5) ile tıpta uzmanlık oluşturmaktadır.

#### 4.2. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin yıllara göre dağılımı nasıldır?

İkinci araştırma sorusunda wellness alanında yapılmış çalışmaların yıllara göre dağılımı incelenmiştir. Yıl bilgileri, Ulusal Tez Merkezi internet sayfasında ortaya konulan tezlerden edinilmiştir. Grafik 2’de gösterilmiştir. (EK-1) verilmiştir.

Grafik 2. Tez Sayılarının Yıllara Göre Dağılımı

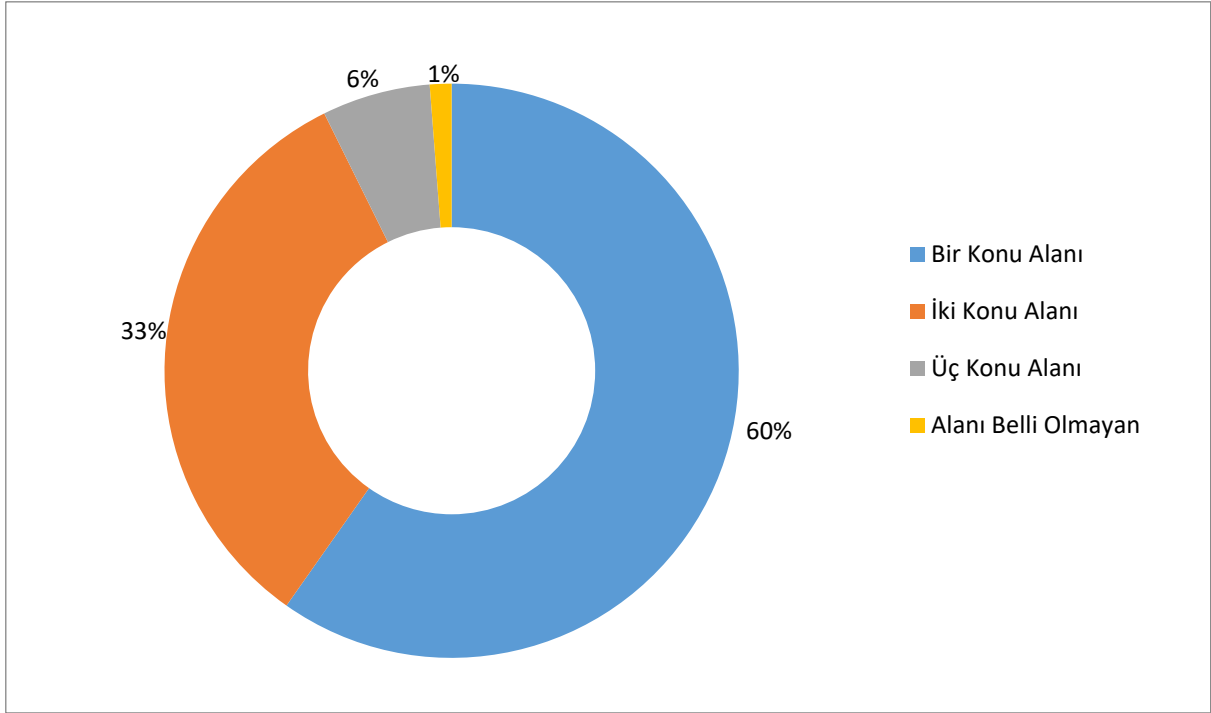


2003- 2022 yılları arasında wellness alanında yapılmış 82 çalışma tespit edilmiştir. Ayrıca wellness çalışmalarının en çok 2022 (19) ve 2021 (14) yıllarında yapıldığı görülmektedir. En az çalışmanın ise 2004, 2011 ve 2016 (1) yıllarında olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.3. Türkiye’de wellness alanında yapılmış olan tezlerin konu alanlarına göre dağılımı nasıldır?

Üçüncü araştırma sorusunda, tezlerin tez konu alanlarının sayılarına göre dağılımı Grafik 3’te verilmiştir. (EK-1) verilmiştir.

Grafik 3. Tezlerin Tez Konu Alanlarının Sayılarına Göre Dağılımı



Türkiye’de wellness alanında yapılmış çalışmalar ”bir konu alanı “, “iki konu alanı”, ” üç konu alanı ” ve “alanı bilinmeyen” olmak üzere dörde ayrılmıştır. İncelenen çalışmaların 49’u (%60) tek alan üzerine yazılmıştır. İki alanda yazılan çalışmalar 27’sini (%33) oluşturmaktadır ve üç konu alanında ise 5 (%6) çalışma bulunmaktadır. Ayrıca alanında bilinmeyen 1 çalışma tespit edilmiştir.

Wellness alanında yapılmış olan tezlerin konu alanları incelenmiş ve Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1 Aynı anda belirgin bir şekilde iki tez alanını birden temsil ediyorsa frekanslara ayrı ayrı dâhil edilmiştir. Bu sebeple toplam frekans, 120 olmuştur.

Tablo 1. Tezlerin Odaklandığı Wellness Alanları

Tez Alanı	F
Psikoloji	30
Eğitim ve Öğretim	17
Spor	15
Turizm	6
Beslenme ve Diyetetik	5
Hemşirelik	5
İşletme	4

Halk Sağlığı	4
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	4
Psikiyatri	2
İç Mimari ve Dekorasyon	2
Mimarlık	2
İç Mimari ve Dekorasyon	2
Acil Tıp	1
Bankacılık	1
Bilgisayar Mühendisliği Bilimleri	1
Bilgisayar ve Kontrol	1
Dil Bilim	1
Din	1
Klinik Bakteriyoloji	1
Ebelik	1
Genetik	1
Geriatri	1
Sosyoloji	1
Güzel Sanatlar	1
Halkla İlişkiler	1
İletişim Bilimleri	1
Kadın Hastalıkları ve Doğum	1
İlk ve Acil Yardım	1
Nöroloji	1
Sağlık Eğitimi	1
Sağlık Yönetimi	1
Teknik Eğitim	1
Tekstil ve Tekstil Mühendisliği	1
Veteriner Hekimliği	1
Toplam	120

Tablo 1’de görüldüğü üzere yapılan wellness alanındaki tezler, en çok psikoloji (30) alanıyla ilgilidir. Psikolojiden sonra tezler, en çok eğitim ve öğretim (17) ve spor (15) alanında odaklanılmıştır. Bunların dışında 22 farklı alanda ise bir konuya odaklanılmıştır.

#### 4.4. Avrupa’da wellness alanında yapılmış çalışmaların incelenmesi nasıldır?

Avrupa’da 2022 yılında yapılan wellness alanındaki çalışmalar incelenmiştir ve 27 wellness çalışması tespit edilmiştir. (EK-2) verilmiştir.

#### 4.5. Türkiye’deki güncel wellness konseptlerinin dağılımı nasıldır?

Dördüncü araştırma sorusunda Türkiye’deki güncel wellness konseptleri incelenmiştir. Şekil 1’ de verilmiştir.

Şekil 4. Türkiye’deki Güncel Wellness Konseptleri



Şekil 1 incelendiğinde Türkiye’de 29 tane güncel wellness konsept olduğu tespit edilmiştir. Egzersizler ve Fitness programının içerisinde stres ve kaygı ile baş etmede de kullanabileceğimiz su egzersizi, tai-chi, qi-gong gibi egzersizler yer almaktadır. İnterval Program alzheimer, demans, otoimmün bozukluklar ve kardiyovasküler riskleri azaltmaya yönelik uygulanan bir programdır. Masajlar ve terapiler uygulamalar içerisinde geniş bir yer almaktadır. Masajlar Uzak Doğu, Ayurveda, Thai, Bali masajı gibi çeşitlendirilebilir. Terapiler ise balneoterapi, hidroterapi, orman banyosu (doğa yürüyüşü), ışık terapisi, yosunterapisi, aromaterapi ve son olarak ses terapisi bulunmaktadır.

#### 4.6. Avrupa'daki güncel wellness konseptlerinin dağılımı nasıldır?

Beşinci araştırma sorusunda Avrupa'daki güncel wellness konseptleri incelenmiştir. Tablo 2 'de verilmiştir.

Tablo 2. Avrupadaki Güncel Wellness Konseptleri

KONSEPTLER	ÜLKELER
Akupunktur	İtalya, Birleşik Krallık
Anti- Stres	İtalya, Rusya, Avusturya
Bağışıklık Sistemini Güçlendirici Uygulamalar	İtalya, Yunanistan, Rusya, Avusturya
Beslenme Programları	İtalya, Yunanistan, Portekiz, Fransa, Avusturya, Romanya, Çek Cumhuriyeti
Banyolalar	İtalya, Yunanistan, Birleşik Krallık, İsveç, İspanya, Bulgaristan, Portekiz, İrlanda, Çek Cumhuriyeti
Wellness Testleri	İtalya
Covid Programı	Avusturya
Dermatoloji	Çek Cumhuriyeti
Detoks Programları	İtalya, Rusya, Birleşik Krallık, İsviçre, Portekiz, İspanya, Avusturya, Almanya, Romanya
Ağız Sağlığı	Çek Cumhuriyeti
Egzersizler ve Fitness	İtalya, İsveç, Fransa, Rusya, Birleşik Krallık, İsviçre
Engelli Bakımı	İsviçre
Estetik	İtalya, Yunanistan Fransa, Rusya, İsviçre, Çek Cumhuriyeti
Fizyoterapi	İtalya, Yunanistan, Rusya, İsveç, Birleşik Krallık, İspanya, Çek Cumhuriyeti
Kalp Dolaşımı	İtalya
Göz Sağlığı	Fransa
Güzellik Bakımları	İtalya, Fransa, Rusya, İsviçre, Birleşik Krallık, İspanya, Almanya, Hırvatistan, İrlanda, Portekiz, Avusturya, Belçika
Islak ve Kuru Kupa Terapisi	İsviçre
Hamam	İtalya, Fransa, Rusya, İsviçre, Birleşik Krallık, İspanya,

	Almanya, Bulgaristan, Portekiz
Hamilelikte Uygulamalar	Almanya, Fransa, İspanya, Birleşik Krallık
İnziva	Portekiz
Kaplıcalar	Yunanistan, Fransa, Rusya, İsveç, İsviçre, Kıbrıs, Avusturya
Kilo Kontrol	İtalya, Yunanistan, Fransa, İsviçre, Portekiz, Avusturya
Detoksifikasyon	İsviçre
Solunum Fonksiyonlarına Yönelik Terapiler	İtalya
Masajlar	İtalya, Yunanistan, Karadağ, İsveç, Portekiz, İspanya, Bulgaristan, Kıbrıs, Hırvatistan, Malta
Meditasyon	Fransa, İsviçre, Portekiz
Ortopedi	Çek Cumhuriyeti
Osteoartiküler Terapi	İtalya
Osteopati	İtalya
Ozon Terapisi	İtalya
Rehabilitasyon	Çek Cumhuriyeti
Refleksoloji	Yunanistan, Fransa, Rusya, Birleşik Krallık, İsviçre, Portekiz, İspanya
Rejenarasyon Programları	İtalya, Fransa, Birleşik Krallık, İsviçre, Rusya, Almanya
Saç ve Saç Derisi Tedavileri	Birleşik Krallık
Sauna/Buhar Odaları	İtalya, Fransa, Rusya, Birleşik Krallık, İsviçre, İspanya, Bulgaristan, Almanya, Kıbrıs, Hırvatistan, Çek Cumhuriyeti
Spa	İtalya, Yunanistan, İsveç, İsviçre, Kıbrıs, Romanya, Fransa, Almanya
Sıkılaştırıcı	Rusya, Birleşik Krallık, Kıbrıs
Tıbbi Lenfatik Drenaj	Avusturya, Hırvatistan, İtalya
Tuz Odası	İtalya, Fransa, Romanya, İrlanda, İsviçre
Uyku Düzenleyici	İtalya, Rusya, Birleşik Krallık
Yüz ve Vücut Bakımları	İtalya, Yunanistan, Rusya, Birleşik Krallık, Karadağ, İsviçre, Portekiz, İspanya, Almanya, Hırvatistan, Hollanda, Romanya, İrlanda

Yoga	İtalya, Fransa, Yunanistan, Rusya, İsveç, Portekiz, İsviçre, İspanya
Havuz	Fransa, Rusya, İsviçre, Almanya, Bulgaristan, Portekiz, Birleşik Krallık, Romanya, İrlanda, Hırvatistan, Çek Cumhuriyeti
Anti-Aging	Yunanistan, İtalya, Fransa, Birleşik Krallık, Hırvatistan
Terapiler	İtalya, Yunanistan, Fransa, Rusya Birleşik Krallık, İsveç, İsviçre, Bulgaristan, Kıbrıs, Almanya, İrlanda, Hırvatistan

Tablo 2 incelendiğinde Avrupa’da 46 tane güncel wellness konsepti tespit edilmiştir. İtalya (29), İsviçre (21), Fransa (19), Birleşik Krallık (18), Rusya (18), Yunanistan(14), Portekiz (13), İspanya (11), Çek Cumhuriyeti (10), Almanya (10), Avusturya (9), Hırvatistan (8), İsveç (8), Bulgaristan (6), İrlanda (6), Romanya (6), Kıbrıs (6), Karadağ (2), Malta (1), Hollanda (1) ve Belçika (1) konsept bulunmuştur. Bu konseptlerden masajlar kendi içerisinde sıcak taş, tay, bali, kupa ve klasik masaj gibi birden fazla şekilde sınıflandırılabilir. Yine aynı şekilde güzellik bakımları içerisinde birçok hizmet bulundurmaktadır. Havuzlar ise açık, kapalı ve talasoterapi havuz şeklindedir. Terapiler masajlardan sonra en çok hizmet veren konseptlerden biridir. Hidroterapi, talasoterapi, aromaterapi, oksijen terapisi ve ses terapisi şeklinde çoğaltılabilmektedir.

#### **4.7. Türkiye’deki ve Avrupa’daki güncel wellness konseptlerinin benzeyen ve ayırışan yönleri nelerdir?**

Son araştırma sorusunda Türkiye’deki ve Avrupa’daki güncel wellness konseptlerinin benzeyen ve ayırışan yönleri incelenmiştir. Türkiye ve Avrupa’da güncel 26 wellness konsepti benzeşir iken 23 tanesi ise farklılaşmaktadır.

Benzeyen wellness konseptleri şu şekildedir; anti-aging, anti-stres, bağışıklık sistemini güçlendirici programlar, covid programları, egzersizler ve fitness, inziva, kilo kontrol, detokslar, masajlar, meditasyon, refleksoloji, rejenerasyon, güzellik bakımları, vücut ve yüz bakımları, yoga, terapiler, tuz odası, sıkılaştırıcı, havuz, hamam, SPA, kaplıcalar, banyolar, sauna/ buhar odası, beslenme programları ve uyku düzenleyici uygulamaların benzediği belirlenmiştir.

Ayrışan wellness konseptleri ise şöyledir; akupunktur, wellness testleri, dermatoloji, engelli bakım, ağız sağlığı, estetik, fizyoterapi, kalp dolaşımı, göz sağlığı, ıslak ve kuru kupa terapisi,

hamilelikte uygulamalar, detoksifikasyon, solunum fonksiyonlarına yönelik terapiler, ortopedi, osteoartiküler terapi, osteopati, ozon terapisi, rehabilitasyon, çakra dengeleme, beslenme programı, farkındalık, sa ve sa derisi tedavileri ve tıbbı lenfatik drenaj uygulamalarının farklılaştığı tespit edilmiştir.



## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Son 35 yılda yapılan bilimsel araştırmalar, yaşam kalitemizi artıran ve ömrü uzatan faktörleri belirlemeye çalışmıştır. Endüstrileşmenin ardından benimsenen tabiri caizse yıkıcı yaşam tarzı davranışlarının yaygınlaşması; hastalığa, kalitesiz yaşama ve hatta erken ölüme katkıda bulunan neden-sonuç ilişkilerini anlamamızı sağlamıştır. Günümüzde, hastalıkların tedavisinden daha çok önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması devreye girmektedir. Burada wellness tanımını bütünsel bakış açısıyla tekrar gözden geçirmek gerekir.

Wellness, kişilerin özel ve iş yaşamında ki değişimlerin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmasının yanında, insanı bedenlen, ruhen ve fiziksel olarak dinlendirebilen bir yaşam tarzına da dönüşmüştür. Ülkemize Prof. Dr. Erdal Zorba'nın yoğun çabalarıyla kazandırılan Wellness kavramı; sadece spa, fitness, hamam ve yüzme gibi konseptleri kapsamaz. Terapiler, masajlar, aromaterapi, çamur terapisi, tuz odaları, beslenme programları, egzersizler, enerji kanalları gibi konseptleri de kapsamaktadır. Güncel wellness konseptleri her yıl değişiklik göstermekle birlikte hem özel hem iş yaşamı arasındaki dengeyi kurmaya hem de gün içerisindeki yoğun ve stresli hayatımızı daha yaşanabilir hale getirmede çözümler bulmaya çalışmaktadır. Özellikle pandemi süreciyle birlikte bu kavramın önleyici ve koruyucu sağlık hizmetlerinde ne kadar önemli bir role sahip olduğu daha çok fark edilmiştir.

Bir diğer taraftan, ülkemizde ve Avrupa'da yapılmış çalışmalar incelendiğinde, modern wellness konseptlerinde en çok dikkat çeken sorunlar sürdürülebilirlik ve bütüncül bakış açısından uzaklık olarak karşımıza çıkmaktadır. Naci (2010), ilgili araştırmasında wellness kavramını "sürdürülebilirlik kapsamında" ele almıştır. Sürdürülebilirlik kavramı ekonomik gelişimi etkilerinin yanında sosyal ve çevresel etkilerinin de yanında çalışmada tanımlanmakta ve sürdürülebilir wellness turizminin temelini araştırmıştır. Şentatar (2009), çalışmasında Spa hizmeti veren işletmelerin müşteriler üzerinde ve rakip firmalara karşı avantaj sağlamak için tüketici memnuniyetini araştırmıştır. Wellness Spa Terapileri, Masaj, Tuz odası ve Banyo gibi uygulamaları incelemiştir fakat tam bir bütüncül sağlık olarak ele alınamamıştır.

Çetin (2006), Wellness eğitim programını belirlemek için yaptığı çalışma estetik ve güzellik üzerinedir. Bitkisel - doğal yöntemler ya da su ve masajlar üzerinde durmuştur.

Negel (2009), bu tür uygulamaları wellness konseptlerinde önemli bir yere sahip olduğunu ve bu görüşün Çetin'in çalışmasını desteklediğini görmekteyiz. Gölpek Karababa (2017), sağlık turizmi alanında bir çalışma yapmış fakat uluslararası karşılaştırmasında mevcut güncel wellness uygulamalarından bahsetmemiştir. Aynı yıl içerisinde Ergüven (2017), medikal turizmi ve wellness konularında çalışmaları yapmasına rağmen, konseptlerin kıyaslanması konusunda aynı eksikliği burada da görmekteyiz.

Türkiye'de güncel wellness konseptlerinin uygulama alanlarına baktığımızda; birçok otel işletmesi Wellness & Spa bölümü uygulamalarında; hamam, sauna, havuz ve yoga gibi hizmet alanlarından ileriye gidememiş ve böylece bütüncül bir bakış açısı tam anlamıyla sağlanamamıştır. Kişilerin sadece fiziksel bir rahatlama anlayışı algılamaları ve sosyal ve ruhsal dinginliği göz ardı etmeleri otel konseptlerinin bakış açısında etkili olmuştur. Türkiye sağlık turizmine önem verirken önleyici ve koruyucu sağlık hizmetlerinde önemli bir role sahip olan wellness konseptlerini geri plana atmıştır. Bu yüzden Spa ve Wellness alanında uzman eksikliği de göze çarpmaktadır. Wellness kavramının tüm boyutlarıyla anlaşılabilmesi verilen hizmetlerin benzerlik gösterme ve bu alanda yenilik getirmekte zorluk yaşama gibi sorunları da beraberinde getirmiştir.

Örneğin İstanbul'un Ataşehir ilçesinde diyabet, alzheimer, demans, otoimmün bozukluklar, spontan tümörler ve kardiyovasküler riskleri azaltmaya yönelik uygulamalar, terapi çeşitleri, covid programları hizmet verilmekteyken İstanbul merkezde tai-chi/ qi-gong-meditasyon- çakra dengeleme, rahatlama terapisi, stresi azaltma terapisi, masajlar, ses terapisi, anti aging- vücut bakımları, refleksoloji, aromaterapi, hamam, orman banyosu, ses banyosu (kristal çanaklar) uygulamaları yer almaktadır. Muğla ilimizin Milas ilçesi detoks, inzivalar, bağışıklık güçlendirici, yoga, anti-aging, kilo kontrol uygulamaları bulunmaktadır. Yine aynı şekilde Muğla ilimizin Bodrum ilçesinde ise hamam, masaj, vücut bakımları ve aromaterapi bağışıklık güçlendirici uygulamalar, yenilenme, anti-aging uygulamaları yer almaktadır. Antalya'nın Aksu ilçesinde Spa, hamam ve masajlar vücut bakımları bulunmakta iken Afyonkarahisar ilimizde kaplıcalar, masajlar ve vücut bakımları uygulamaları yer almaktadır.

Saariaho (2016), Finlandiya'da bulunan bir otelin Spa Hotel uluslararası sağlık turizmi için fırsatlara sahip olup olmadığını incelemektedir. Yapılan görüşmeler sonrası alanında ki uzman kişiler sağlıklı yaşam hizmetlerine konusunda spa, kozmetik ve şımartıcı hizmetler, egzersiz hizmetleri, restoran hizmetleri, eğlenceler ve boş zaman hizmetleri gibi şeylerden

bahsetmiştir. Bu hizmetler yardımıyla müşterilerinin kişisel zihinsel ve fiziksel refahını hedeflemesinin mümkün olduğunu düşünmüşlerdir. Sonuç olarak, Spa Hotel sağlık hizmeti modülü, müşterilerin genel refahına katkıda bulunmaya yardımcı olan farklı türde ürünlerin bir kombinasyonu olduğunu belirtmişlerdir.

Avrupa ülkelerinde güncel wellness konseptlerinin uygulama alanlarına baktığımızda bazı farklılıklar göze çarpmaktadır. Otel işletmelerinin güncel wellness konseptlerinde kendilerini geliştirmeleri, müşterilerin sağlığı ve refahını daha fazla hizmet çeşitliliğiyle göz önünde tutmaları ve özellikle yetişmiş eleman sayılarının fazlalığı Avrupa'daki wellness hizmeti veren işletmelerin Türkiye'deki işletmelerden temel farkları olarak göze çarpmaktadır. 2020 yılında Ekonomik İş birliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD) ile Avrupa Birliği (AB) üyeleri arasında Gayrisafi Yurt İçi Hasıladan (GSYH) sağlık harcamalarına en az pay ayıran ülkenin Türkiye olması bu alandaki yatırımın da yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı eksikliği yetişmiş uzman sayısı alanında da görülmektedir. Erdem, Gülcan ve Chykynov (2015), yaptığı araştırmasında wellness alanında hizmet veren personellerin 35 yaş ve altında olduğunu, çoğunluğunun ise lise ve lisans mezunu olduğunu tespit etmiştir. Her üç personelden birinin herhangi bir örgün turizm eğitimi almadığını, önlisans ve lisans seviyesinde turizm eğitimi alanlarında % 41,1 oluşturduğu saptanmıştır. Ayrıca eğitimlerinde bu alan üzerine olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular Türkiye'deki bu eksikliğin boyutunu göstermektedir.

En çok Wellness hizmetine sahip ilk ülke İtalya iken, ikinci sırada İsviçre ve üçüncü sırada aynı eşitliği sağlayan Fransa'nın geldiği görülmektedir. En az wellness hizmetine sahip ülkeler Malta, Hollanda ve Belçika 'dır. Avrupa'daki wellness uygulamalarından 26 tanesi benzeşirken 23 tanesi farklılaşmaktadır. Ayrışan wellness konseptleri ise şöyledir; akupunktur (İtalya-Birleşik Krallık), wellness testleri (İtalya), dermatoloji (Çek Cumhuriyeti), ağız sağlığı (Çek Cumhuriyeti), engelli bakımı (İsviçre), estetik (İtalya, Yunanistan, Fransa, Rusya, İsviçre, Çek Cumhuriyeti), fizyoterapi (İtalya, Yunanistan, Rusya, İsveç, Birleşik Krallık, İspanya, Çek Cumhuriyeti), kalp dolaşımı (İtalya), göz sağlığı (Fransa), ıslak ve kuru kupa terapisi (İsviçre), hamilelikte uygulamalar (Almanya, Fransa, İspanya, Birleşik Krallık), detoksifikasyon (İsviçre), solunum fonksiyonlarına yönelik terapiler (İtalya), osteoartiküler terapi ( İtalya), osteopati (İtalya), ozon terapisi (İtalya), çakra dengeleme(İstanbul), beslenme programı (İstanbul), farkındalık (Bodrum), rehabilitasyon (Çek Cumhuriyeti), saç ve saç

derisi tedavileri (Birleşik Krallık) ve tıbbi lenfatik drenaj uygulamalarının (Avusturya, Hırvatistan, İtalya) farklılaştığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; literatür taraması sırasında, wellness konu başlığı ismi altında araştırmalara rastlanmakla birlikte yurtiçi ve yurtdışı güncel wellness konseptleri konusunda basılı ya da online (makale veya tez) kaynak yerine daha çok wellness alanında ekonomi, pazarlama stratejileri, eğitim programı ya da estetik güzelliği üzerinde durulduğu ve güncel wellness konseptleri alanında akademik araştırmaların yetersiz olduğu görülmüştür.

Bundan sonraki yapılacak olan güncel wellness konseptleri ile ilgili çalışmalara fikir olacağı düşünülmektedir.

### 4.3. Öneriler

Wellness hizmeti veren sektörlerin güncel wellness konseptlerini güncellemeleri ve daha açıklayıcı amaca yönelik hizmet etmeleri gerekmektedir.

Bunun için;

- ✓ İşletmelerde wellness departmanı ve hizmetleri geliştirilmeli,
- ✓ Wellness ile ilgili üniversitelerde lisans ve lisansüstü programları oluşturulmalı ve sayıları artırılmalı,
- ✓ Alanında uzman kişi yetersizliğinin önüne geçecek tedbirler alınmalı,
- ✓ Önleyici ve koruyucu sağlık hizmetleri alanında wellness kavramının gittikçe artan önemi konusunda farkındalık oluşturulmalı,
- ✓ Yurtdışı pazarlama ve iş birliği konusunda hibe projeleri oluşturulmalı ve teşvik artırılmalı,
- ✓ Devlet desteği ile özel işletmeler dışında önleyici ve koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında wellness kavramının sorumluluğu artırılmalı ve vatandaşın hizmet alabileceği buna uygun kurumlar oluşturulmalı,
- ✓ Türkiye ve Avrupa ülkeleri dışında Dünya üzerinde uygulanan güncel wellness konseptlerinin incelenmesi,
- ✓ Verilen hizmetler wellness kavramının tüm boyutlarını içerecek kapsamda daha bütüncül olmalıdır.

## KAYNAKLAR

- Akgün, G.(2021). 2001-2020 Yılları arasında su egzersizi ile hidroterapi konulu yayınlanmış makalelerin karşılaştırılması. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 3(1), 32-41.
- Aktürk, A. (2017). *Yaşlı aday ve yaşlılarda egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Al-Karawi, D., & Jubair, L. (2016). Bright light therapy for nonseasonal depression: meta-analysis of clinical trials. *Journal of affective disorders*, 198, 64-71.
- Apfelbaum, M., Vague, P., Ziegler, O., Hanotin, C., Thomas, F., & Leutenegger, E. (1999). Long-term maintenance of weight loss after a very-low-calorie diet: a randomized blinded trial of the efficacy and tolerability of sibutramine. *The American journal of medicine*, 106(2), 179-184.
- Arıcı, H. Y.(2021). Modern şifacılık yönelimleri. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (19), 291-324.
- Atwater, A. E. (1980). Kinesiology/biomechanics: Perspectives and trends. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51(1), 193–218. doi:10.1080/02701367.1980.106092
- Aune, D., Saugstad, O. D., Henriksen, T., ve Tonstad, S. (2014). Physical activity and the risk of preeclampsia: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiology*, 331-343.
- Aykut, E. (2010). *Aromaterapist eğitim programı içeriğinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayyıldız, T., Hakan, A.T. A. Y., & Yazıcı, A. (2014). Konaklama işletmelerinin engelliler için olanakları ve yöneticilerin görüşleri: Kuşadası örneği. *Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, (2), 84-100.
- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., ... Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, 14(12A), 2274–2284. doi:10.1017/s1368980011002515
- Bakar, Y., Sertel, M., Öztürk, A., Yümin, E. T., Tatarlı, N., & Ankaralı, H. (2014). Short term effects of classic massage compared to connective tissue massage on pressure pain threshold and muscle relaxation response in women with chronic neck pain: a preliminary study. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 37(6), 415–421. doi:10.1016/j.jmpt.2014.05.004
- Balanlı, M. (2019). Titreşim tıbbi:“geleceğin tıbbı”. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 3, 138-149.
- Baş, T. & Akturan, U. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin
- Bayram, M., & Oduncuoğlu, F. (2019). Turizm sektöründe yiyecek-içecek hizmetlerinin sağlık turizmi türleri ile ilişkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2360-2382.

- Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM&R*, 1(9), 859–872. doi:10.1016/j.pmrj.2009.05.017
- Bocci, V. (1996). Does ozone therapy normalize the cellular redox balance?: Implications for the therapy of human immunodeficiency virus infection and several other diseases. *Medical hypotheses*, 46(2), 150-154.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Bozok, D. (2006). Türk hamamı ve geleneklerinin turizmde uygulanışı. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(13), 62-86.
- Brown, J. H., Kazis, L. E., Spitz, P. W., Gertman, P., Fries, J. F., & Meenan, R. F. (1984). The dimensions of health outcomes: a cross-validated examination of health status measurement. *American journal of public health*, 74(2), 159-161.
- Buchbauer, G., Jirovetz, L., Jager, W., Plank, C., & Dietrich, H. (1993). Fragrance compounds and essential oils with sedative effects upon inhalation. *Journal of pharmaceutical sciences*, 82(6), 660-664.
- Bulgan, G., & Çarıkçı, İ. (2015). Engelli turizmi: Antalya ilindeki dört ve beş yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(13), 15-42.
- Carroll, R. T. (2012). Applied kinesiology. *The skeptic's dictionary*.
- Caruso, R., Pallone, F., Stasi, E., Romeo, S., & Monteleone, G. (2013). Appropriate nutrient supplementation in celiac disease. *Annals of Medicine*, 45(8), 522–531. doi:10.3109/07853890.2013.849383
- Chan, Y. Y., Lo, W. Y., Li, T. C., Shen, L. J., Yang, S. N., Chen, Y. H., & Lin, J. G. (2014). Clinical efficacy of acupuncture as an adjunct to methadone treatment services for heroin addicts: a randomized controlled trial. *The American Journal of Chinese Medicine*, 42(03), 569-586.
- Chowdhury, R. S., Islam, M. D., Akter, K., Sarkar, M. A. S., Roy, T., & Rahman, S. T. (2021). Therapeutic aspects of hydrotherapy: a review. *Bangladesh Journal of Medicine*, 32(2), 138-141.
- Craig, G. (2004). *Duygusal Özgürlük Teknikleri (El kitabı)*. file:///C:/Users/HP/Downloads/EFT\_Manual\_Turkish\_eftiletanis\_com.pdf
- Çalışkan, U. (2009). *Turist sağlığı güvenliğinin analizi: Türkiye termal tesisler uygulaması*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İzmir.
- Çetin, G. (2006). *Wellness spa terapisti eğitim programı içeriğinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çiftçili, S. S. (2020). Yaşlılarda Egzersiz. *Aile Hekimliği*, 57.

- Dal, S. (2018). *İşyeri rekreasyonunun çalışanların iş performansı, örgütsel özdeşleşme ve iyilik hali (wellness) üzerine etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dedeoğlu, M. G. (2015). *Esenlik ve mekan ilişkisi: İstanbul teknik üniversitesi ayazağa kampüsü örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Değer, M. (2020). Rekreasyonda yeni trendler: Spa & wellness. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7(2), 308-324.
- Deniz, M. Ş. (2021). Akdeniz diyetine bağlılık ve kan tmao düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. *Frontiers in nutrition*, 2, 15.
- Devravit, Ö. (2019). *Türkiye wellness turizmi pazarlama stratejilerinin belirlenmesinde beslenme programlarının rolü ve önemi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Di Paolo N, Bocci V, Gaggioti E. (2004). Ozone therapy editorial review. *The International Journal of Artificial Organs* 2004;27:168-75.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129.
- Education, A. (2010). Wellness education. Retrieved May, 14, 2010.
- Els, D., & De la Rey, R. (2006). Developing a holistic wellness model. *SA Journal of Human Resource Management*, 4(2), 46-56.
- Erdem, B., Gülcan, B., & Chykynon, S. (2015). Konaklama işletmelerinde Spa & Wellness hizmetlerinde çalışan işgörenlerin profili: Antalya'daki beş yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 238-257
- Ergüven, M. H. (2010). Wellness, medical wellness ve turizm. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(2), 86-93.
- Ergüven, M. H. (2017). From past to present: wellness trends and predictions about the future of the concept of wellness. *ICONASH 2018 Istanbul: The Book of Proceedings*.
- Esmez, Z. (2009). *Duygusal özgürleşme tekniğini (Emotional Freedom Technique-EFT) öğrenen uygulayıcıların tekniği algılayışları*. Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Evcik ,D. Kavuncu,V. Yeter, A., & Yigit I. (2007). The efficacy of balneotherapy and mud-pack therapy in patients with knee osteoarthritis. *Joint Bone Spine*, 74(1), 60-5.

- Feinstein, A. R. (1992). Benefits and obstacles for development of health status assessment measures in clinical settings. *Medical Care*, 30.
- Fernandez, M. I., Watson, P. J., & Rowbotham, D. J. (2007). Effect of pulsed magnetic field therapy on pain reported by human volunteers in a laboratory model of acute pain. *British Journal of Anaesthesia*, 99(2), 266-269.
- Gálvez, I., Torres-Piles, S., & Ortega, E. (2020). Effect of mud-bath therapy on the innate/inflammatory responses in elderly patients with osteoarthritis: a discussion of recent results and a pilot study on the role of the innate function of monocytes. *International Journal of Biometeorology*, 64(6), 927-935.
- Giritlioğlu, İ. (2012). *Yiyecek içecek bölümlerinde işgrenlerin ve mşterilerin hizmet kalitesi beklenti ve algıları: Termal otellerde bir araştırma*. Doktora Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Gökçen, M., Aksoy, Y. ., & zcan, B. A. (2019). Vegan beslenme tarzına genel bakış. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-54.
- Göktaş, ., & Gıdık, B. (2019). Tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanları. *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2(1), 145-151.
- Glpek Karababa, A. (2017). *Türkiye’de sağlık turizmi: lkeler arası bir karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Groessl, E. J., Weingart, K. R., Aschbacher, K., Pada, L., & Baxi, S. (2008). Yoga for veterans with chronic low-back pain. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(9), 1123-1129.
- Gcl, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Hammond, D. C. (2007). What is neurofeedback?. *Journal of neurotherapy*, 10(4), 25-36.
- Hammond, D. C. (2011). *What is neurofeedback: An Update*. *Journal of Neurotherapy*, 15(4), 305–336. doi:10.1080/10874208.2011.623090
- Heikka, J. & Pulkkinen, A. (2014). *Hyvinvointia arkeen - toimintamalli nuorten itsenistymisen tukemiseksi*. Saimaan Ammattikorkeakoulu.
- Horton, B. W., & Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 8(2), 215-233.
- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American journal of health promotion*, 24(6), e1-e25.
- Johansson, K., Neovius, M., & Hemmingsson, E. (2014). Effects of anti-obesity drugs, diet, and exercise on weight-loss maintenance after a very-low-calorie diet or low-calorie diet: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American journal of clinical nutrition*, 99(1), 14-23.

- Juico. (2018). Detoks Nedir? Juico: <https://juico.com.tr/juico-detoks-nedir>. [Erişim tarih/saati: 12.10.2022 14.05] adresinden alınmıştır.
- Kamiya, J. (2011). The first communications about operant conditioning of the EEG. *Journal of Neurotherapy*, 15(1), 65-73.
- Karadağ, M. (2007). “Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2)”, T. *Klin. Akciğer Arşivi*, 7 (8), 88-91.
- Kasalak, M.A. & Baliyev, V. (2020). Azerbaycan ve Türkiye’deki tuz mağaralarının sağlık turizmi açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi*.
- Kazemi, Z. (2007). *Study of the effective factors for attracting medical tourism in iran* Yüksek Lisans Tezi, Lulea Universty.
- Kirschbaum-Lesch, I., Gest, S., Legenbauer, T., & Holtmann, M. (2018). Feasibility and efficacy of bright light therapy in depressed adolescent inpatients. *Zeitschrift für Kinder-und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*.
- Koçak, B. (2019). *Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali (wellness) düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kottner J , Lichterfeld A , Blume-Peytavi U , et al. (2015). Skin health promotion in the elderly. *Z Gerontol Geriatr*, 48 ( 3 ): 231-6.
- Köktürk, S. N., & Yardımcı, H. (2021). Aralıklı oruç ve bazı hastalıklar üzerine etkileri. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 949-957.
- Köse, E., Sarsılmaz, M., Ögetürk, M., İter, K. U. Ş., Kavaklı, A., & Zararsız, İ. (2007). Öğrenme davranışlarında gül esans yağ aromasının rolü: deneysel bir çalışma. *Fırat Tıp Dergisi*, 12(3), 159-162.
- Larson, J. S. (1999). The conceptualization of health. *Medical care research and review*, 56(2), 123-136.
- Lee, I.-M., Blair, SN ve Katzmarzyk, PT. (2012). Fiziksel hareketsizliğin bulaşıcı olmayan hastalıklar üzerindeki etkileri – Yazarların yanıtı. *Lancet*, 380(9853), 15531554. doi:10.1016/s0140-6736(12)61873-x
- Lee, M. S., Pittler, M. H., & Ernst, E. (2007). External qigong for pain conditions: A systematic review of randomized clinical trials. *The Journal of Pain*, 8(11), 827-831.
- Liu, S. L., Qi, W., Li, H., Wang, Y. F., Yang, X. F., Li, Z. M., ... & Cong, D. Y. (2015). Recent advances in massage therapy--a review. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 19(20), 3843-3849.
- Madenci, E. (2007). Klasik Masaj. *Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation/Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 53.
- Manaf, A. (2006). *Yoga pranayama nefes ve enerji kontrolü*. Barış Matbaası.

- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*.
- Mathew, C.S, Babu, B, Shaji, C. Pothan, N. Kutoor, D.S. & Abraham, E. (2016). Hydrotherapy: A review. *International Journal Of Pharmaceutical And Chemical Sciences*, 5 (4).
- McCall, MC, Ward, A., Roberts, NW ve Heneghan, C. (2013). Sistematik incelemelere genel bakış: akut ve kronik sağlık koşulları olan yetişkinler için terapötik bir müdahale olarak yoga. *Kanıtı Dayalı Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp*, 2013, 1–18. doi:10.1155/2013/945895
- Melini, V., & Melini, F. (2019). Gluten-free diet: Gaps and needs for a healthier diet. *Nutrients*, 11(1), 170.
- Memnun, S. (2006). *Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi ve öğretmenleri esenlik algıları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Mogalakwe, M. (2006). The use of documentary research methods in social research. *African Sociological Review*, 10(1), 221-230.
- Moloğlu, V. (2015). Yükselen bir değer olan medikal turizmin; Türkiye ekonomisine katkısı. *In International Conference on Eurasian Economies* (pp. 673-680).
- Monro, R. (1997). Yoga therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1(4), 215–218. doi:10.1016/s1360-8592(97)80047-2
- Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific evidence-based effects of hydrotherapy on various systems of the body. *North American Journal Of Medical Sciences*, 6(5), 199
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal Of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal Of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Naci, P. (2010). *Wellness turizminde sürdürülebilirlik uygulamalarının tespitine yönelik nitel bir araştırma ve bir model önerisi: Afyon ili örneği*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Nagel, E. (2009). Kriterien der Labels des Deutschen Wellness Verbandes und des Verbandes WellnessHotels-Deutschland zur Erreichung eines Qualitätssiegels: Vergleich zwischen wellness-hotels mit und ohne qualitätssiegel anhand von beispielen. diplom. de.
- Needham, B. L., & Crosnoe, R. (2005). Overweight status and depressive symptoms during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 48-55.
- O’leary, Z. (2004). *The essential guide to doing research*. Sage .

- Osilla, K. C., Van Busum, K., Schnyer, C., Larkin, J. W., Eibner, C., & Mattke, S. (2012). Systematic review of the impact of worksite wellness programs. *The American Journal of Managed Care*, 18(2), e68-81.
- Owen, F. K., Doğan, T., Çelik, N. D., & Owen, D. W. (2016). Development of the well star scale iyilik hali yıldızı ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031.
- Özbek, D., & Özbek, T. (2008). Jeotermal kaynakların sağlık ve termal turizme entegrasyonu. *Jeotermal Haber Bülteni*, 101.
- Özcan, R., İrez, G. B., Saygın, Ö., & Ceylan, H. İ. (2018). Aqua-pilates exercises improves ome physical fitness parameters of healthy young women. *Journal of Physical Education & Sports Science/Bedens Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3).
- Özgül, A. (2014). *Türkiye’de sağlık turizmi politikaları üzerine bir değerlendirme*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Özmen Çakır, K. (2021). *Uluslararası ödüllendirme programlarının otellerin hizmet kalitesi üzerindeki etkileri: Spa&Wellness ödülleri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Patel, N., Raiyani, D., Kushwah, N., Parmar, P., Hetvi Hapani, P., Jain, H., & Upadhyay, U. (2015). An introduction to mud therapy: a review. *Int J Pharm Ther*, 6(4), 227-231.
- Payne, G., & Payne, J. (2004). *Key concepts in social research*. Sage.
- Peterson, D. M., & O'Connor, F. G. (2019). The benefits and risks of aerobic exercise. In *UpToDate*. UpToDate, Waltham (MA).
- Polat, N.(2010). *Wellness turizminde sürdürülebilirlik uygulamalarının tespitine yönelik nitel bir araştırma ve bir model önerisi: Afyon ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Popiel, M. (2014). Paving the way to accessible tourism on the example of Krakow. *European Journal of Tourism, Hospitality and Recreation, Special Issue*, 55-71.
- Price, B. B., Amini, S. B., & Kappeler, K. (2012). Exercise in pregnancy: effect on fitness and obstetric outcomes-a randomized trial. *Med Sci Sports Exerc*, 44(12), 2263-9.
- Rastogi, R. (2012). Therapeutic uses of mud therapy in naturopathy. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 11(3), 2012, 556- 559.
- Reid, D. (2016). *Detoks*. Melisa Matbaacılık, İstanbul.
- Saariaho, S. (2016). *The prevailing state and the opportunities for international wellness tourism* : Case: Spa Hotel Härmä.
- Sağlık Bakanlığı. (2022, Mayıs 9). TC Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık Turizmi Daire Başkanlığı: Sağlık Turizmi Nedir?

Sağlık Turizmi Rehberi. 2009., İstanbul

Sarıaslan, H. A. (2014). *Uyku merkezlerine ilk değa polisomnografi çekimi için başvuran hastalarda uyku kalitesi üzerine depresyon ve yaşam kalitesinin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri, Enstitüsü, İstanbul.

Sarıışık, M. (1994). *Türkiye’de termal turizmi ve sandıklı (Afyon) bölgesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Sarıkaya, N., & Altunışık, R. (2011). Kişisel bakım olgusu ve kişisel bakım ürünlerine yönelik tüketici tutum ve tercihlerini etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(2), 389-413.

Scheer, S. B., & Lockee, B. B. (2003). Addressing the wellness needs of online distance learners. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*, 18(2), 177-196.

Selye, H. (1975). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., ... Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8758. doi:10.3390/ijerph17238758

Shoemaker, J.M. (2010). Ozone therapy: History, physiology, indications, results. Available from: [http://www.fullcircleequine.com/oz\\_therapy.pdf](http://www.fullcircleequine.com/oz_therapy.pdf).

Smith, M., & Kelly, C. (2006). Wellness tourism. In (Vol. 31, pp. 1-4): Taylor & Francis.

Stanhope, J., & Weinstein, P. (2020). The human health effects of singing bowls: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 51, 102412.

Stoewen, D. L. (2015). Health and wellness. *The Canadian Veterinary Journal*, 56(9), 983.

Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145-1152.

Şentatar, E. (2019). *Spa hizmetleri ve tüketici memnuniyeti*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şimşek, O. (2020). Nahcivan duzdağın sağlık turizm potansiyeli. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (25), 21, 38.

Tarnanen, K., Kesäniemi, A., Kettunen, J., Kujala, U., Kukkonen-Harjula, K. & Tikkanen, H. (2010). *Liikunta on lääke (Liikunta-suositus)*.

- TDK (1992). Türkçe sözlük. Ankara
- TDK (2022). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> [Erişim Tarih/Saati: 16.12.2022 15.23].
- Tekcan, P. (2018). *Lise öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.
- Tengilimoğlu, D. (2013). *Sağlık turizmi*. Siyasal Kitabevi, Ankara.
- Terwagne, D., & Bush, J. W. (2011). Tibetan singing bowls. *Nonlinearity*, 24(8), R51.
- Unutmaz, G. (1994). *Kaplıca turizmi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- USHAŞ Uluslararası Sağlık Hizmetleri A.Ş. [USHAŞ), t.y., Sağlık Turizmi Verileri. <https://www.ushas.com.tr/saglik-turizmi-verileri/> [Erişim Tarih/saati: 25.11.2022 14.00]
- Üçdağ, G. (2011). *Elit kadın sporcularda menstruel evrelerin esenlik düzeyi ve performansa olan etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Üçpınar, G. (2013). *Sağlık hizmetleri pazarlaması sağlık ve termal turizmi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vici, G., Belli, L., Biondi, M., & Polzonetti, V. (2016). Gluten free diet and nutrient deficiencies: A review. *Clinical nutrition*, 35(6), 1236-1241.
- Viseras, C., Carazo, E., Borrego-Sánchez, A., García-Villén, F., Sánchez-Espejo, R., Cerezo, P., & Aguzzi, C. (2019). Clay minerals in skin drug delivery. *Clays and Clay Minerals*, 67(1), 59-71.
- Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects of yoga on stress among healthy adults: A systematic review. *Altern Ther Health Med*, 26(4).
- Williams, H. A. (1993). A comparison of social support and social networks of black parents and white parents with chronically ill children. *Social Science & Medicine* 37:1509-20.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140-148.
- Yalçın, B. (2013). *Antalya ili sağlık turizmi potansiyeli araştırması*. Yüksek Lisans Tezi Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Yalçın, E., & Özbaşaran, F. (2021). Nefes terapisinin genel sağlık ve kadın sağlığı üzerine etkileri. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi (İZÜFBED)/Journal of Istanbul Sabahattin Zaim University Natural Sciences Institute (JIZUNSI)*.

- Yazıcı, Ö. (2010). *Disfonide uygulanan ses terapisi yöntemlerinin etkinliğinin değerlendirmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin
- Yiğit Tekinçay, M. S. (2018). *Resort otellerdeki spa ve wellness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi: Antalya bölgesine yönelik bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Zajac, J., Bojar, I., Helbin, J., Kolarzyk, E. & Owoc, A. (2014). Salt caves as simulation of natural environment and significance of Halotherapy. *Annals Of Agricultural And Environmental Medicine*, 21(1), ss. 124-127.
- Zengin, B. & Eryılmaz, B. (2013). Bodrum destinasyonunda engelli turizm pazarının değerlendirilmesi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi* , (11).
- Zorba, E. (2015). *Herkes için spor*. Ankara

## EKLER

### EK-1

Yazar	Yıl	Tez Adı	Dil	Tez Türü	Konu
Nihan Yıldız	2019	Kurumsal beslenme ve sağlıklı yaşam danışmanlığının çalışanların iş tatmini ve beslenme durumları üzerine etkisi	Türkçe	Doktora	Beslenme ve Diyetetik
Çiğdem Bozkır	2017	Malatya sağlıklı yaşam merkezine başvuran hafif şişman ya da şişman kadınlarda demir eksikliği anemisi sıklığı ve diyet tedavisine etkisi	Türkçe	Doktora	Beslenme ve Diyetetik; Halk Sağlığı
Pınar Mihci	2016	Ortaokul öğrencileri, öğretmenleri, okul yöneticileri ve velilerin siber sağlık durumlarının incelenmesi	Türkçe	Doktora	Eğitim ve Öğretim
Nagihan Duran Oğuz	2006	Wellness among Turkish university students: investigating the construct and testing the effectiveness of an art-enriched wellness program	İngilizce	Doktora	Eğitim ve Öğretim
Melda Meliha Erbaş	2017	Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hali üzerindeki etkisinin incelenmesi	Türkçe	Doktora	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji
Ahmet Rıfat Kayış	2017	İyilik Hali Yıldızı Psiko-Eğitim Programının iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi	Türkçe	Doktora	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji
Türkan Doğan	2004	Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi	Türkçe	Doktora	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji
Şerife Zehra Altunkürek	2017	Sekizinci sınıf öğrencilerine uygulanan wellness koçluğu programının iyilik hali ve sağlık davranışlarına etkisi	Türkçe	Doktora	Halk Sağlığı; Hemşirelik
Duygu Hakan	2022	Çalışan destek programlarının çalışanların esenlik düzeyleri üzerindeki rolü	Türkçe	Doktora	Halkla İlişkiler; İletişim Bilimleri
Rabia Kaya	2022	Depresyon hastalarına uygulanan pozitif psikoloji programının mental iyi oluş, yaşam tutumu ve depresyon düzeylerine etkisi	Türkçe	Doktora	Hemşirelik; Psikiyatri
Filiz Bozkurt	2014	Sağlıklı yaşam (wellness) pazarlamasında, kişisel değerlerle sağlığın tanımının sağlıklı yaşam tarzı üzerindeki etkisi ve bir araştırma	Türkçe	Doktora	İşletme
Mehmet Avcı	2017	Total wellness of turkish international students in the	İngilizce	Doktora	Psikoloji

U.S.:perceptions and inherent growth tendencies					
Öykü Özü	2010	Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka Vergi Dairesi örneği	Türkçe	Doktora	Psikoloji
Hakan Kuru	2022	Designing and evaluating A need-based employee wellness program	İngilizce	Doktora	Sağlık Eğitimi; Spor
Suzan Dal	2018	İşyeri rekreasyonunun çalışanların iş performansı, örgütsel özdeşleşme ve iyilik hali (wellness) üzerine etkisi	Türkçe	Doktora	Spor
Murat Uygurtaş	2017	Sağlıklı yaşam ve spor merkezlerine katılan bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ve karşılaştıkları problemler: Ankara ili örneği	Türkçe	Doktora	Spor
Gülcihan Üçdağ	2011	Elit kadın sporcularda menstruel evrelerin esenlik düzeyi ve performansına olan etkisi	Türkçe	Doktora	Spor
Naci Polat	2010	Wellness turizminde sürdürülebilirlik uygulamalarının tespitine yönelik nitel bir araştırma ve bir model önerisi: Afyon ili örneği	Türkçe	Doktora	Turizm; İşletme
Nesime Can	2018	Caring for beginning counselors: the relationship between empathy, supervisory working alliance, resilience, wellness, and compassion fatigue among counselors-in-training	İngilizce	Doktora	
Yusuf Can Şakar	2018	Çalışma ortamında iyilik hali beklentileri: Özel bir banka bilgi teknolojileri departmanı çalışanları üzerine bir araştırma	Türkçe	Yüksek Lisans	Bankacılık; İşletme
Edanur Aydın	2021	Sağlıklı yaşam merkezine başvuran kişilerde duygusal iştah, uyku kalitesi ve depresyon durumunun araştırılması	Türkçe	Yüksek Lisans	Beslenme ve Diyetetik
Pelin Topbaş	2020	Özel sağlıklı yaşam merkezine gelen bireylerde uyku kalitesi, fiziksel aktivite ve beslenme durumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Beslenme ve Diyetetik
Özge Devravut	2019	Türkiye wellness turizmi pazarlama stratejilerinin belirlenmesinde beslenme programlarının rolü ve önemi	Türkçe	Yüksek Lisans	Beslenme ve Diyetetik; Turizm
Melih Keskin	2013	Spor ve yaşam merkezleri üzerine veri madenciliği çalışması	Türkçe	Yüksek Lisans	Bilgisayar Mühendisliği Bilimleri; Bilgisayar

						ve Kontrol
Cansu Alpay	2021	Kekeleyen okul öncesi ve ilkokul çocuklarında davranışsal, duygusal ve sosyal iyiliğin karşılaştırılması kekemelik şiddetinin iyilik üzerindeki etkisinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Dilbilim	
Nimet Göknur Gözen	2022	Covid 19 sürecinde salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzurun incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Din; Klinik Bakteriyoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları	
Hüsne Gül Kahraman	2022	Doğumda ebe tarafından sunulan sürekli destekleyici bakımın psikolojik iyilik durumu değişkenlerine etkisi	Türkçe	Yüksek Lisans	Ebelik	
Serkan Yavuz	2022	Bilim ve Sanat Merkezi görsel sanatlar öğretmenlerinin mental iyi oluşları açısından incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim	
Anıl Ayhan	2020	Investigation of the reconceptualized 12 motivational self system, foreign language classroom anxiety, perceived wellness, and achievement of repeat and non-repeat students	İngilizce	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim	
Figen Kasapoğlu	2013	Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim	
Gülseren Çetin	2006	Wellness SPA terapisti eğitim programı içeriğinin belirlenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim	
Tuğba Sarı	2003	Wellness and its correlates among university students: Relationship status, gender, place of residence, and GPA	İngilizce	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim	
Ece Yağcı	2022	Psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerini yordamada iyilik hali, bilinçli farkındalık ve cinsiyet	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji	
Muhammed Güner	2022	Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı, psikolojik iyi oluş ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkilerin yordanması: Gümüşhane ili örneği	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji	
Tuğçe Çetinbaş	2022	Psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin bazı program ve üniversite değişkenleri açısından incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji	
Esat Özgörenek	2021	Çevrim içi iyilik hali psikoeğitim programının ortaokul öğrencilerinin iyilik haline etkisi	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji	
Esra Öcal	2021	Üniversite öğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutumları arasındaki	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji	

ilişkinin incelenmesi					
Aslı Deniz	2019	Perceived social support and resilience as predictors of wellness in roman early adolescents	İngilizce	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji
Funda Utku Maşraf	2003	The Effect of a wellness oriented stress management program on stress level and coping strategies of university students	İngilizce	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim; Psikoloji
Serkan Memnun	2006	Algılanan esenlik ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları	Türkçe	Yüksek Lisans	Eğitim ve Öğretim; Spor
Mehmet Ali Deniz	2020	Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerde esenlik, mutluluk ve comt RS4680 polimorfizm ilişkisinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Genetik; Psikoloji; Spor
Nazmiye Tuğba Bahar	2020	Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sosyo-demografik faktörlerin iyi olma hali ile ilişkisi: Antalya kent örneği	Türkçe	Yüksek Lisans	Geriatri; Halk Sağlığı; Sosyoloji
Aslı İkinci Piri	2022	Görsel sanatlar eğitimi bölümü öğrencilerinin sanat eğitimine yönelik tutumları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki	Türkçe	Yüksek Lisans	Güzel Sanatlar
Sümevra Yılmaz	2021	COVID-19 pandemi sürecinde ortaokul beşinci sınıf öğrencilerine verilen iyilik hali (wellness) eğitiminin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite üzerine etkisi.	Türkçe	Yüksek Lisans	Halk Sağlığı; Hemşirelik
Nurseli Soylu	2020	Non stres test sırasında müzik dinlemenin fetal iyilik hali ve gebenin kaygı düzeyine etkisi	Türkçe	Yüksek Lisans	Hemşirelik
Ayşe Ece Sarı	2022	Covid-19 pandemisinde üreme çağındaki kadınların fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz güdülenmesi ile stres ve iyilik hali arasındaki ilişki	Türkçe	Yüksek Lisans	Hemşirelik; Kadın Hastalıkları ve Doğum; Spor
Çağla Kaplan	2019	The importance of universal design applications in governmental institutions in Turkey: Bağlica rehabilitation and wellness center for disabled people (Bağlica engelsiz yaşam ve rehabilitasyon merkezi)	İngilizce	Yüksek Lisans	İç Mimari ve Dekorasyon
Abubaker Hassan Alı Alkhabashi	2017	Indoor environmental quality assessment: a case study in wellness center, Ankara	İngilizce	Yüksek Lisans	Mimarlık
Büşra Uysal	2018	Spa-wellness projelerinin inşaat proje yönetimi süreçlerindeki kritik başarı faktörleri	Türkçe	Yüksek Lisans	Mimarlık; İç Mimari ve Dekorasyon

İsa Kör	2021	Nörokognitif özelliklerin annenin hamilelik dönemindeki iyilik halinin doğumdan sonraki çocuğun ilerleyen yaşlardaki davranışlarına etkisi	Türkçe	Yüksek Lisans	Nöroloji; Psikoloji; Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Zeynep Ekşioğlu	2022	Üniversite mezunu işsiz bireylerde psikolojik iyi oluş, umutsuzluk seviyesi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Merve Yiğit	2022	Covid-19 salgını döneminde sağlık çalışanlarının sağlık kaygısı, psikolojik iyilik hali, psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeylerinin sağlık çalışanı olmayan yetişkinler ile karşılaştırılması	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Ferzin Reyhan İpekyüz	2022	Zorunlu göç yaşamış Suriyeli bireylerin ülkelerine geri dönmeleriyle ilgili stres düzeyi ve psikolojik iyilik halinin değerlendirilmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Gülistan Yavcık	2022	İtfaiye çalışanlarında depresyon – anksiyete – stres, öznel iyi oluş ile mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Mert Ali Kurban	2022	Klinik psikologların iyilik hallerinin nitel yöntemle incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Hilal Canan	2021	Anne-babası boşanmış ergenlerin iyilik halinin psiko-sosyal değişkenlere göre incelenmesi ve anne-babası boşanmamış ergenlerin iyilik haliyle karşılaştırılması	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Ümran Coşkun	2021	Boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerle ailesi ile yaşayan ergenlerde sosyal destek algıları ile psikolojik iyi olma durumlarının incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Yeşim Timisi	2021	Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerde psikolojik sağlamlık ve iyi oluş ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Elif Şahintekin	2021	Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Alperen Şeker	2018	Özel sektör çalışanlarının ontolojik iyi oluş ve umutsuzluk üzerindeki olumsuz otomatik düşüncelerinin etkisi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Cansu Kurultay	2018	Kişilerarası ilişkiler psikoterapisi eğitimi almanın mental iyi oluş, sosyal zeka ve duygusal zeka üzerine	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji

etkileri					
Talha Şahin Han	2018	Ergenlerin iyilik halleri, arkadaşlık kalitesi ve psikolojik sağlamlık arasındaki yordayıcı ilişkiler	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Ceyda Ağaoğlu	2012	Cinsiyetleri farklı üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji
Murat Madan	2019	Futbol antrenörlerinde tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji; Spor
Uğur Deniz	2017	Ergenlik dönemindeki futbolcuların esenlik algıları ve özsaygı düzeylerinin performanslarına etki eden değişkenlere göre incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Psikoloji; Spor
Özlem Gürsoy	2021	Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (esenlik) ilişkisi	Türkçe	Yüksek Lisans	Sağlık Yönetimi; Spor; Turizm
Murat Turhan	2022	Spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki	Türkçe	Yüksek Lisans	Spor
Öyküm Özalp	2020	Özel spor ve sağlıklı yaşam merkezi üyelerinin işletme tercihlerinde sosyal medya reklamlarının etkisinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Spor
Melih Metiner	2020	Vakıf ve devlet üniversitelerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Spor
Burcu Koçak	2019	Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali (wellness)düzeylerinin değerlendirilmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Spor
M. Mert Güler	2010	Yoga egzersizlerinin, çalışanlarda esenlik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi	Türkçe	Yüksek Lisans	Spor
Hatice Alumur	2012	Antalya ilindeki otellerin Spa ve Wellness merkezi ziyaretçilerinin profili ve memnuniyet durumlarının belirlenmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Teknik Eğitim; İşletme
Elif Yılmaz	2014	Dermatolojik faktörler açısından giyim konfor ve estetik bakım değerleri yüksek, kozmetik bileşen içerikli giysi modelleri geliştirilmesi	Türkçe	Yüksek Lisans	Tekstil ve Tekstil Mühendisliği
Kübra Özmen Çakır	2021	Uluslararası ödüllendirme programlarının otellerin hizmet kalitesi üzerindeki etkileri: Spa & Wellness ödülleri üzerine bir araştırma	Türkçe	Yüksek Lisans	Turizm

Sedef Ayhan	2021	Wellness turizm destinasyonu olarak Eskişehir: Kaynaklar, çeşitler, sorunlar ve çözümler	Türkçe	Yüksek Lisans	Turizm
Merve Sema Yiğit Tekinçay	2018	Resort otellerdeki spa ve wellness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi: Antalya bölgesine yönelik bir uygulama	Türkçe	Yüksek Lisans	Turizm
Erdi Ziya Okur	2021	Etlük piliçlerde ışık şiddeti ve tünek kullanımının performans, karkas, refah durumu ve bazı davranış parametreleri üzerine etkileri	Türkçe	Yüksek Lisans	Veteriner Hekimliği
Merve Özen	2022	Okul öncesi yaşta beslenme sorunu olan çocuklar, annelerinin tutumları ve psikolojik iyilik halleri	Türkçe	Tıpta Uzmanlık	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Özlem Ecem Oğrak	2022	Düzenli yoga ve nefes egzersizleri ile rehberli meditasyon uygulamalarının hekimlerin iyilik hali, stres ve anksiyete düzeyleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması: Randomize kontrollü çalışma	Türkçe	Tıpta Uzmanlık	Acil Tıp
Şahane Ferhadlı	2019	Çocuk yoğun bakım ünitesinde trakeostomi açılmış çocukların özellikleri ve çocuklara bakım veren kişilerin yaşam kalitesi ile genel psikolojik iyilik halinin değerlendirilmesi.	Türkçe	Tıpta Uzmanlık	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Necati Akkaya	2018	Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi'nde çalışan araştırma görevlilerinin iyilik halinin değerlendirilmesi	Türkçe	Tıpta Uzmanlık	İlk ve Acil Yardım
Ceren Evcen Janbakhshov	2013	Gebelerde anksiyete, depresyon, yetişkin bağlanma özellikleri, prenatal bağlanma düzeyleri ve fetusun intrauterin iyilik hali ilişkisinin değerlendirilmesi	Türkçe	Tıpta Uzmanlık	Psikiyatri; Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

## EK- 2

MAKALE ADI	YAZAR	YIL
Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression: A scoping review	Kay-Anne Haykal, Lara Pereira, Aidan Power, Karine Fournier	2022
The impact of shared social spaces on the wellness and learning of junior doctors: A scoping review	Ciska Uys, Daniele Carrieri, Karen Mattick	2022
Enhancing health and wellness by, for and with Indigenous youth in Canada: a scoping review	Udoka Okpalauwaekwe, Clifford Ballantyne, Scott Tunison, Vivian R Ramsden	2022
Mindset as a resilience resource and perceived wellness of first responders in a South African context	John W. O'Neil, Leandri Kruger	2022
SPINE20 recommendations 2022: spine care—working together to recover stronger	Bambang Darwono, Koji Tamai, Pierre Côté, Sami Aleissa, Agus Hadian Rahim, Paulo Miguel Pereira, Hana Alsobayel, Harvinder S. Chhabra, Giuseppe Costanzo, Manabu Ito, Frank Kandzior, Donna Lahey, Cristiano M. Menezes, Sohail Bajammal, William J Sullivan, Peter Vajkoczy, Alaa Ahmad, Markus Arand, Saiful Asmiragani, Thomas R Blatter, Jamiu O Busari, Edward J. Dohring, Bernardo Misaggi, Eric Muehlbauer, Raghava D. Mulukutla, Everard Munting, Michael Piccirillo, Carlo Ruosi, Ahmed Alturkistany, Marco Campello, Patrick C. Hsieh, Marco G. A. Teli, Jeffrey C Wang, Margareta Nordin	2022
Linking Heart Health and Mental Wellbeing: Centering Indigenous Perspectives from across Canada	Shannon N. Field, Rosalin M. Miles, Darren E. R. Warburton	2022
Measuring Mental Wellness of Adolescents: A Systematic Review of Instruments	Zaida Orth, Faranha Moosajee Isaacs, Brian Van Wyk	2022
Cardiovascular prevention in the worksite: Where are we?	Alessandro Biffi, Ferdian Fernando, Stefano Palermi, Felice Sirico, Lorenzo Bonatesta, Elena Cavarretta, Flavio D'Ascenzi, Josef Niebauer	2022
Headache Education Adaptation During the COVID-19 Pandemic: Impact on Undergraduate and Graduate Medical Education	Melissa L. Rayhill, Noah L. Rosen, Matthew S Robbins	2022
How Physical Activity Affects Knee Cartilage and a Standard Intervention Procedure for an Exercise	Luca Petrigna, Federico Roggio,	2022

Program: A Systematic Review	Bruno Trovato, Giuseppe Musumeci, Marta Zanghi, Claudia Guglielmino	
The economic imperatives for technology enabled wellness centered healthcare	Graham B. Jones, Justin Wright	2022
Voluntary workplace genomic testing: wellness benefit or Pandora's box?	Kunal Sanghavi, Betty Cohn, Anya Prince, Debra J H Mathews, W. Gregory Feero, Kerry A Ryan, Kayte Spector-Bagdady, Wendy R Uhlmann, Charles Lee, J. Scott Roberts	2022
Health and Sustainability Co-Benefits of Eating Behaviors: Towards a Science of Dietary Eco-Wellness	Bruce Barrett	2022
Role of housing in blood pressure control: a review of evidence from the Smart Wellness Housing survey in Japan	Wataru Umishio, Toshiharu Ikaga, Kazuomi Kario, Yoshihisa Fujino, Masaru Suzuki, Shintaro Ando, Tanji Hoshi, Takesumi Yoshimura, Hiroshi Yoshino, Shumei Murakami	2022
Immunoceuticals: Harnessing Their Immunomodulatory Potential to Promote Health and Wellness	Sophie Tieu, Armen Charchoglyan, Lauri Wagter-Lesperance, Khalil Karimi, Byram Bridle, Niel A Karrow, Bonnie A Mallard	2022
Knowledge translation approaches and practices in Indigenous health research: A systematic review	Melody Morton Ninomiya, Raglan Maddox, Simon Brascoupé, Nicole Robinson, Donna Atkinson, Michelle Firestone, Carolyn Ziegler, Janet Smylie	2022
A Systematic Review on Visualizations for Self-Generated Health Data for Daily Activities	Sung-Hee Kim	2022
A Path FORWARD: Development of a Comprehensive Multidisciplinary Clinic to Create Health and Wellness for the Child and Adolescent with a Fontan Circulation	Jack Rychik, David J. Goldberg, Elizabeth Rand, Edna E. Mancilla, Jennifer Heimall, Nicholas Seivert, Danielle Campbell, Shannon O'Malley, Kathryn M. Dodds	2022
Leveraging diversity, equity and inclusion for promoting wellness in the radiology workplace	Rama Ayyala, Maddy Artunduaga, Cara E Morin, Brian D Coley	2022
Integrating Indigenous healing practices within collaborative care models in primary healthcare in Canada: a rapid scoping review	Melissa Corso, Astrid DeSouza, Ginny Brunton, Hainan Yu, Carol Cancelliere, Silvano Mior, Anne Taylor-Vaisey, Kathy MacLeod-Beaver, Pierre Côté	2022
The Well-Being of Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic: A Narrative Review	Hisham Mushtaq, Shuchita Singh, Mikael Mir, Aysun Tekin, Romil Singh, John undeen, Karl Van Devender, Taru Dutt, Syed Anjum, Khan, Salim Surani, Rahul Kashyap	2022
Food-Derived Bioactive Molecules from Mediterranean Diet: Nanotechnological Approaches and Waste Valorization as Strategies to Improve Human Wellness	Ilenia de luca, Francesca Di Cristo, Anna Valentino, Gianfranco Peluso, Anna Di Salle, Anna Calarco	2022
Trends of Active Learning in Higher Education and	Elsa Ribeiro Silva, Catarina Amorim, José Luis	2022

Students' Well-Being: A Literature Review	Aparicio, Paula Batista	
Continuous Glucose Monitoring in Healthy Adults—Possible Applications in Health Care, Wellness, and Sports	Roman Holzer, Wilhelm Bloch, Christian Brinkmann	2022
Profit versus Quality: The Enigma of Scientific Wellness	Katrina Carbonara, Adam J. MacNeil, Deborah D. O'Leary, Jens R Coorsen	2022
Wellness Review 2022, Part 1	Martin Huecker, Brian A. Ferguson, Jacob Shreffler	2022
Wellness Review 2021, Part 2	Martin Huecker, Brian A. Ferguson	2022

