

Neden Tatil Yapıyoruz?

Geleneksel insanın yaşamında çalışma, dinlenme ve eğlenme alışkanlıklarının ihtiyaçlar çerçevesinde, kendiliğinden birbiri içine geçmiş olmasına karşın modern insanın yaşamı, çalışma ve boş zaman diye iki zıt kutba ayrılmış durumda.

Arapçada “atale” fiilinden gelen tatil kelimesi âtil olmak, boş olmak anlamını taşıyor. Tatil kelimesinin bugün bildiğimiz anlamını, Sanayi Devrimi sonrası endüstriyel yaşam şartları biçimlendirmiş. Günümüzde tatil yapmak deyince kişinin karşılığında para kazanmayacağı gezme, dinlenme, eğlenme, spor, ibadet gibi amaçlarla, yaşadığı çevre dışında başka bir bölgeye yolculuk etmesi anlaşılıyor.

Birleşmiş Milletler’e bağlı Dünya Turizm Örgütü’nün 2013 verilerine göre 1950’de 25 milyon olan uluslararası turist sayısı 2012 yılında 1 milyar 35 milyona ulaşmış. 62 senede 41 kat artan uluslararası turist sayısının yanı sıra dünyadaki yerli turist sayısı ise 2013 verilerine göre 5-6 milyar civarında.

Yukarıdaki parlak turizm rakamlarında, ekonomik büyümeyle artan doğadan kopuş, yabancılaşma ve yalnızlaşmanın etkisi büyük. Modern çağ öncesinde insanın doğup büyüdüğü yerden ayrılıp başka bir yere gitmesinin savunma, ticaret, eğitim, sağlık, hac ibadeti gibi çok temel zorunluluklar dışında bir gerekçesi olamazdı. Çünkü geleneksel insanın toprağa bağlı hayatında çalışma, dinlenme ve eğlence birbirinden bağımsız değildi. Daha önemlisi geleneksel hayat şartları yalnızlığı de-

ğil bir aradalığı gerektiriyordu. Dolayısıyla çalışma gibi dinlenme ve boş zaman faaliyetleri de gruplar halinde yapılıyordu. Buna karşın günlük hayatını sevdikleriyle ve yeterince özgür yaşayamayan modern insan hayatı yeterince sahici bulmuyor denebilir. Modern insanın hayat planı aşağı yukarı belli: Emekli olunca bir sahil kasabasına ya da memleketteki evine yerleşmeyi planlayan kişi, kavuşmayı umduğu bu ideal hayatın provasını yıllık tatilleriyle yapıyor gibidir.

En az ücretli tatil yapan 3. ülkeyiz

Tatil ile sağlık arasındaki ilişkiye ele almadan önce Türkiye’nin ve diğer ülkelerin tatil karnesine kısa bir göz atalım: Türkiye resmi tatiller dâhil yılda ortalama 25 gün ile 34 OECD ülkesi arasında en az tatil yapan üçüncü ülke. Malta 38 gün ile en çok tatil yapan ülkeler sıralamasında birinci. İkinci sıradaki Fransa’da ise 36 gün tatil yapılıyor. ABD ise en az tatil yapılan (18 gün) en gelişmiş ülke konumunda. Üstelik ABD’li çalışanların dörtte biri ücretli izin hakkına dahi sahip değil. Avrupa ülkelerinde ise tatil yapmak bir geleneğe dönüşmüş, örneğin Fransız bir işçi ortalama olarak senede ikiden fazla tatil yapıyor.

İngilizler için tatil yapmak dünyalara değer!

İngilizler tatile harcadıkları paranın, tatil sonucunda kazandıkları fiziksel ve ruhsal sağlığa değdiği, hatta harcamalarını kat kat karşıladığı görüşünde. İngiltere’nin en büyük sağlık hizmetleri vakfı ve bir seyahat şirketinin tatile giden 2845 İngiliz ile yaptığı anket, günlük hayatın ruhsal ve fiziksel sağlığa yaptığı olumsuz etkileri tatilin nasıl giderdiğine dair ilginç sonuçlar ortaya koydu.

2012 yılında yapılan çalışmanın sonuçlarına göre tatil yapmak insan hayatına dört ana noktada katkı sağlıyor:

- Rutin dışına çıkabilmek
- Sevdiği insanla yeniden iletişim kurma fırsatı bulmak
- Hayata yepyeni bir yön verebilmek
- Gevşemek ve güç toplamak

Tatil yapmanın araştırmayla tespit edilen bu faydaları sebebiyle olmalı, ankete katılan İngilizlerin %32’si edindikleri sağlığın, harcadıkları her bir kuruşun 2-4 kat, %21’i 5-7 kat, %27’si 8-10 kat, %4’ü de 11 kat daha fazlasına değer olduğunu söyledi.

Katılımcıların üçte ikisine yakını (%63), tatil gevşemelerine fırsat verdiği için fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerindeki önemli etkiyi tatilin yaptığını belirtiyor.

Katılımcıların yarısı tatile eşi ya da sevdiği kişiyle birlikte gitmiş. Onlara göre tatilin en önemli faydası, kişinin sevdiği insanla yeniden iletişim kurma fırsatı vermesi.

Tatil ömrü uzatıyor, yorgunluğu ve stresi azaltıyor

ABD'de yapılan bir araştırmanın sonuçları senede en az bir kere tatile gitmenin ömrü uzattığını ortaya koydu. 2012 yılında New York Devlet Üniversitesi'nde gerçekleştirilen araştırma, 35 ve 57 yaşları arasındaki 12.000 erkekle tatil alışkanlıklarına ilişkin olarak yapılan bir ankete dayanıyor. Sonuçlar, senede en az bir hafta işe vermenin kişinin toplam ölüm riskini %20 azalttığını kanıtlamış oldu. Diğer yandan, beş yıldır hiç tatile çıkmamış erkeklerde ölüm oranının ve kalp hastalığı riskinin yüksek olduğu anlaşıldı.



Öte yandan tatillerde yapılan etkinlikler de sağlık habercisi. *Psychosomatic Medicine* dergisinde 2009'da yayımlanan bir makalede eğlenceli tatil etkinlikleri ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler incelendi. %74'ü kadın 1399 kişi üzerinde yapılan anket çalışmasıyla, katılımcıların 10 ayı tatil etkinliğine katılımı ve nasıl etkilendikleri değerlendirildi. Bunun sonucunda 1 ve daha fazla sayıda etkinliğe katılan kişilerin hiçbir etkinliğe katılmayanlara göre hem fiziksel hem de ruhsal anlamda daha sağlıklı olduğu ortaya koyuldu. Katılımcı bireyler hayatı güven verici ve anlamlı buluyor. Bu bireylerin arkadaş ve aile çevresi daha geniş, ayrıca teolojiye ve metafiziğe daha meyilliler. Etkinliklere katılanların fiziksel sağlık göstergeleri de çarpıcı sonuçlar ortaya koyuyor: Tansiyonları, kolesterol ve stres hormonu değerleri ve bel çevresi kalınlıkları katılımcı olmayan bireylerinkinden daha düşük.

ABD'deki Framingham Heart Study isimli sağlık kuruluşunda 2009'da yapılan bir araştırmanın sonuçları yukarıdakileri destekler nitelikte. Kalp hastalığı taşıyan 5209 yetişkin 9 yıl boyunca bilim insanlarıncı takip edildi.



- Kaynaklar**
- Ömer Aytac, "Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 12, Sayı 1, s. 231-260, 2002.
 - http://dtxq4w60xqpw.cloudfront.net/sites/all/files/pdf/unwto_highlights13_en_lr.pdf
 - http://www.cleveland.com/healthfit/index.ssf/2011/06/your_vacation_is_crucial_to_yo.html
 - <http://www.nuffieldhealth.com/fitness-and-wellbeing/news/the-importance-of-holidays-30-07-12>
 - https://www.wisconsinmedicalsociety.org/_WMS/publications/wmj/pdf/104/6/20.pdf
 - <http://www.psychosomaticmedicine.org/content/62/5/608.full>
 - <http://www.psychosomaticmedicine.org/content/71/7/725.full>

Araştırma sonuçları, 5 yıl üst üste hiç tatil yapmayan erkeklerin kalp krizi geçirme riskinin, yılda en az bir hafta tatil yapanlara göre %30 daha fazla olduğunu gösterdi. Tatil yapmayı bir yıl aksatmak dahi kalp hastalıkları riskini artırıyor. Tatil yapmayan kadınların kalp hastalıklarına yakalanma riskinin ise yılda iki kere tatil yapan kadınlara göre 8 kat yüksek olduğu bulundu.

Son olarak, ABD'deki Northwestern Üniversitesi'nden sosyal psikolog Prof. Adam Galinsky'nin 2011'de yaptığı bir in-

celemeden bahsedelim. İnsan beyninin neden tatile ihtiyaç duyduğunu araştıran profesör bulgularını şöyle özetliyor: "Nasıl ki bir sıkıntımıza arkadaşımızın getireceği çözüm bizimkinden daha objektif olacağına, tatile çıktığımızda da geride bıraktığımız hayatı dışarıdan bir bakışla değerlendirebiliriz. Öte yandan dünyaya yerel kültürlerin gözüyle bakmaya çalışmak, bireyin farkındalık geliştirmesine yardım edebilir. Dahası farklı kültürleri, çevreyi ve insanları tanımak amacıyla yapılan tatiller kişinin yaratıcılığını ve yaşam zevkini artıracaktır."