

# SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| 1. UVOD.....   | 1  |
| 2. TEORIJSKA RAZMATRANJA.....  | 3  |
| 2.1. Stres i posledice stresa na radnom mestu.....   | 4  |
| 2.1.1. Stres, stresori, posledice po ličnost i zdravlje .....  | 4  |
| 2.1.2. Stres na radnom mestu .....   | 5  |
| 2.2. Sportska rekreacija i wellness .....  | 10 |
| 2.2.1. Sportska rekreacija.....  | 10 |
| 2.2.2. Wellness .....  | 14 |
| 3. PREGLED RANIJIH ISTRAŽIVANJA.....   | 18 |
| 3.1. Trendovi spa industrije na globalnom tržištu.....   | 18 |
| 3.2. Istraživanja o delovanju i posledicama stresa na poslu.....   | 18 |
| 3.3. Istraživanja uticaja sportske rekreacije na stres .....   | 20 |
| 3.4. Istraživanja uticaja rekreativne aktivnosti na asertivnost.....   | 21 |
| 4. METODOLOŠKE OSNOVE RADA .....   | 23 |
| 4.1. Problem istraživanja.....   | 23 |
| 4.2. Predmet istraživanja.....   | 23 |
| 4.3. Ciljevi istraživanja .....  | 23 |
| 4.4. Zadaci istraživanja .....   | 24 |
| 4.5. Hipoteze istraživanja.....  | 24 |
| 4.6. Metode i instrumenti istraživanja.....  | 25 |
| 4.6.1. Metode rada .....   | 25 |
| 4.6.2. Uzorak ispitanika .....   | 25 |
| 4.6.3. Uzorak parametara .....   | 26 |
| 4.6.4. Statistička obrada podataka.....  | 27 |
| 5. REZULTATI RADA – TEORIJSKA ISTRAŽIVANJA.....  | 28 |
| H <sub>1</sub> — Banje, sela i eko-etno sela Srbije predstavljaju veliki potencijal za razvoj turizma sa wellness ponudom..... | 28 |
| 5.1. Banjski turizam u Srbiji - Wellness turizam .....   | 28 |
| 5.1.1. Turistički promet u banjama u Republici Srbiji u periodu januar-novembar 2016. god....                                  | 29 |
| 5.1.2. Banje Srbije kao centri razvoja turizma .....   | 35 |
| 5.1.3. Najpopularnije srpske banje i SPA hoteli u 2015. godini .....   | 36 |
| 5.1.4. Wellness klaster Srbije.....  | 37 |
| 5.2. Wellness turizam u selima Srbije.....   | 38 |

|   |    |
|---|----|
| 5.2.1. Master plan održivog razvoja ruralnog turizma u Republici Srbiji.....  | 38 |
| 5.2.2. Wellness turizam u selima Srbije.....  | 41 |
| 5.2.3. Eko-etno sela.....   | 43 |
| 5.3. Originalni srpski wellness koncept.....  | 45 |
| H <sub>2</sub> — Elementi originalnog srpskog wellness koncepta su u ponudi seoskog turizma Srbije...   | 45 |
| 5.3.1. Zona recepcije.....  | 45 |
| 5.3.2. Zona masaža malinama.....  | 46 |
| 5.3.3. Hidro zona.....  | 46 |
| 5.3.4. Zona meditacije.....   | 46 |
| 5.3.5. Termo zona.....  | 46 |
| 5.3.6. Zona fitness-a.....  | 47 |
| 5.3.7. Wellness vrt.....  | 47 |
| 5.3.8. Zona Spa kuhinje.....  | 47 |
| 5.3.9. Zona vital bara.....   | 47 |
| 5.3.10. Animacioni programi.....  | 48 |
| 5.3.11. Suveniri.....   | 49 |
| 5.3.12. Masaža malinama u milanovačkim selima.....  | 50 |
| 6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I STATISTIČKA ANALIZA PODATAKA.....   | 51 |
| 6.1. Deo I - Deskriptivna statistika.....   | 51 |
| 6.1.1. Opšti podaci.....  | 51 |
| 6.1.2. Subjektivno psihofizičko stanje pre godišnjeg odmora.....  | 53 |
| 6.1.3. Bavljenje rekreativnim aktivnostima u kontinuitetu.....  | 54 |
| 6.1.4. Mesto provođenja godišnjeg odmora.....   | 56 |
| 6.1.5. Bavljenje rekreativnim aktivnostima za vreme godišnjeg odmora.....   | 56 |
| 6.1.6. Subjektivno psihofizičko stanje posle godišnjeg odmora.....  | 57 |
| 6.2. Deo II - Analiza rezultata istraživanja.....   | 59 |
| 6.2.1. H <sub>3</sub> — Menadžeri imaju zdravstvenih tegoba koje su posledica stresa.....   | 59 |
| 6.2.2. H <sub>4</sub> — Postoji statistički značajna povezanost između kontinuiteta/nekontinuiteta bavljenja rekreativnim aktivnostima i opšteg psihofizičkog stanja menadžera.....         | 59 |
| 6.2.3. H <sub>5</sub> — Postoji statistički značajna povezanost između bavljenja rekreativnim aktivnostima tokom godišnjeg odmora i opšteg psihofizičkog stanja menadžera nakon odmora..... | 63 |
| 6.2.4. H <sub>g</sub> — Menadžeri aktivno provode godišnji odmor uz rekreativne aktivnosti kroz wellness sadržaje inkorporirane u ponudu banjskog i seoskog turizma Srbije.....             | 66 |
| 7. ZNAČAJ ISTRAŽIVANJA.....   | 67 |
| 8. ZAKLJUČAK.....   | 68 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 9. LITERATURA ..... | 70 |
| 10. PRILOZI .....   | 75 |
| 10.1. Upitnik ..... | 75 |