



## SAĞLIKLI YAŞAM ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR ÇERÇEVE<sup>1</sup> A CONCEPTUAL FRAMEWORK ON HEALTHY LIFE

**Öğr. Gör. Rukiye YORULMAZ**

Yozgat Bozok Üniversitesi, rukiye.yorulmaz@yobu.edu.tr, orcid.org/0000-0003-0088-710X

**Prof. Dr. Ramazan ERDEM**

Süleyman Demirel Üniversitesi, ramazanerdem@sdu.edu.tr, orcid.org/0000-0001-6951-3814

Makale Gönderim-Kabul Tarihi (17.01.2021-13.03.2021)

### Özet

Toplumda meydana gelen değişimler bazı kavramların ele alınış şekilleri üzerinde değişimi beraberinde getirmektedir. Sağlık ve hastalık kavramları da bu değişimden etkilenen alanlardan biridir. Sağlık kavramı bireyin kendisini fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden iyi hissetmesi iken; hastalık kavramı bu iyilik halinden bir sapma olarak ifade edilmektedir. Bu noktada sağlık anlayışındaki bir değişim hastalık anlayışındaki değişimi de beraberinde getirmektedir. Günümüzdeki değişimlere bakıldığında ise geçmişten çok farklı bir sağlık ve hastalık algısının olduğu görülmektedir. Bu noktada şu an ki sağlık ve hastalık anlayışını anlamak için öncelikle geçmişte meydana gelen değişimleri bilmek önem arz etmektedir. Bu çalışmada da geçmişten günümüze sağlık ve hastalık kavramında meydana gelen değişimler üzerinden hareket ederek değişimler sonucunda bireyler için bir hayat tarzına dönüşen sağlıklı yaşam ile ilgili bir kavramsal bir çerçeve çizilmesi amaçlanmaktadır. Buna göre tarihsel süreç içinde sağlık ve hastalık ile ilgili değişim kaçınılmaz olmuştur. Bu değişim sadece bireylerin sağlık ve hastalık anlayışında değil, sağlık ve hastalığın boyutundaki değişimde de kendini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlık, Hastalık, Sağlıklı Yaşam, Sağlıklı Yaşam Yaklaşımları

### Abstract

The changes in society bring along the change on the way some concepts are addressed. The concepts of health and disease are also among the areas affected by this change. While the concept of health refers to an individual's physical, social and mental well-being, the concept of illness is expressed as a deviation from this well-being. At this point, a change in the understanding of health also brings along a change in the

<sup>1</sup> Bu çalışma Rukiye Yorulmaz'ın "Sağlıklı Yaşama Problemine Dair Eleştirel Bir Değerlendirme" isimli doktora tezinden üretilmiştir.



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 7 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2021 ISSN -2149-6161

understanding of disease. Considering the changes at the present time, it is observed that there is a perception of health and disease that is very different from the past. Here, it is important to know the changes that took place in the past in order to find out the current understandings of health and disease. In this study, it was aimed to draw a conceptual framework about healthy life that has transformed into a lifestyle for individuals as a result of the changes based on the changes in the concept of health and disease from past to present. Accordingly, the changes in health and disease have been inevitable in the historical process. This change stands out not only in individuals' understanding of health and disease, but also in the change in the extent of health and disease.

**Key Words:** Health, Disease, Healthy Life, Healthy Life Approaches

### GİRİŞ

Sağlık ve hastalık kavramları geçmişten günümüze gelinceye kadar pek çok değişimden geçmiştir. Bu değişimin nedenleri arasında bireylerin sağlık ve hastalığa bakış açısındaki değişimler, tıbbi paradigmalarda meydana gelen değişimler, sağlık ve hastalık kavramlarının genişlemesi gösterilebilir. Sağlık kavramı ile ilgili tanımlara bakıldığında bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden iyilik halinde olmasının yanında çevrede meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilme olarak da ele alındığı görülmektedir. Hastalık kavramında ise; normal sağlıklı olma durumunda bir sapma meydana gelmektedir.

Toplumlara bakıldığında sağlık ve hastalık anlayışlarının farklılaştığı göze çarpmaktadır. Bir hastalık bir toplumda çok önemli bir hastalık olarak görülürken; başka bir toplumda hastalık olarak nitelendirilmemektedir ya da çok önemsenmemektedir. Bir diğer durum ise bazı inanışlarda hastalığın nedenleri de farklılık göstermektedir. Eski dönemlerde hastalığın bireye tanrı tarafından verilen bir ceza, kötü ruhlar tarafından geldiği üzerinde farklı görüşlerin olduğu da görülmektedir. Bir diğer değişim ise önceden hastalık olarak adlandırılmayan durumların hastalık olarak bilinmesidir. Bu durumda sağlık ve hastalığın değişen bir diğer tarafıdır. Ayrıca önceden önemsenmeyen pek çok durumda önemsenmeye başlamıştır. Şu an günümüze bakıldığında sağlıklı yaşam kavramının bireylerin üzerinde durduğu önemli alanlardan biri olduğu söylenilebilir.

Sağlıklı yaşam günümüzde popüler konulardan biri haline gelmiştir. Bu durumda nedeni olarak ise postmodern döneme gelindiğinde sağlık alanında değişim göstermesidir. Artık hastalık kavramından daha çok sağlık, sağlıklı olmak, zinde olmak kavramlarının daha çok konuşulan konulardan biri olduğu görülmektedir. Bireyler artık sosyal çevre içinde yer bulabilmek için de sağlıklı yaşam konusu ile ilgilenmelidir. Bu noktada sağlıklı yaşam ile ilgili pek çok yaklaşımın da olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da sağlık, hastalık kavramları üzerinden hareket ederek sağlıklı yaşam ile ilgili bir kavramsal çerçeve çizilmesi amaçlanmaktadır.

### Sağlık ve Hastalık Kavramı

Sağlık kavramı, 1950'lerden 1960'lardan ve 1970'lerden beri önemini git gide arttıran bir kavram olup geçmişte çok eskilere dayanmaktadır (SRI, 2010: 3). Türkçede sağlık kavramının kökü "sağ olmak, hayatta olmak" tır. İngiliz dilinde ise "health" sağlık, "wholeness" bütünlük ve sağlamlık köküne dayalıdır (Adak, 2015: 7; Baltaş, 2008: 34; Fişek, 1983: 1). Sağlık, dünyanın her yerinde en çok önemsenen kavramlardan biridir ve tek bir tanımı yoktur (Met, 2012: 65). Tarihsel sürece baktığımızda 1990'lı yılların başından itibaren pek çok bilim dalı ve sağlık ile ilgilenen kişilerin çeşitli ölçütleri dikkate alarak sağlık ve hastalık kavramlarını tanımlama yoluna gittikleri

58

ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

<http://dergipark.gov.tr/usaysad>

(YORULMAZ, R/ ERDEM, R)



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 7 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2021 ISSN -2149-6161

görülmektedir (Adak, 2015: 7; Baltaş, 2008: 34; Fişek, 1983: 1). Ayrıca farklı insanlar için sağlığın bir varlık veya bir şeyi yapma yeteneği olarak görülmesi sağlığın tanımını yapmayı zorlaştırmaktadır (Will and Jackson, 2014: 5).

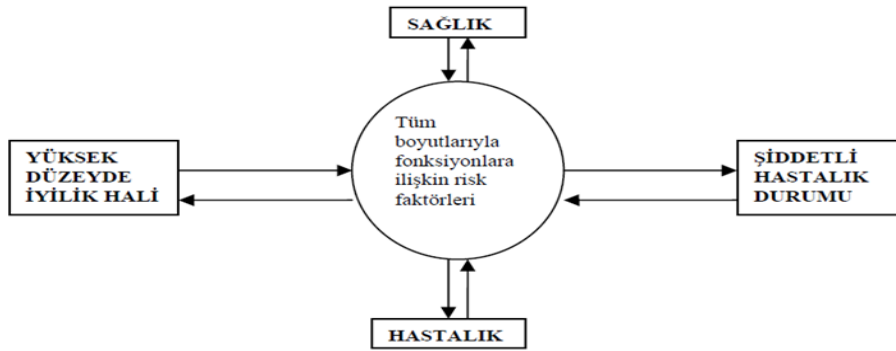
Sağlık, genel olarak işlevsel, pozitif ve negatif olarak üç ana yoldan incelenerek tanımlanmaktadır. Pozitif tanıma göre sağlık, sağlıklı ve iyi olma durumunu, negatif sağlık, bireyde herhangi bir hastalığın olmayışını ve işlevsel sağlık, bireyin günlük aktivitelerinin üstesinden gelebilme durumunu ifade etmektedir (Will and Jackson, 2014: 5; Cirhinlioğlu, 2017: 22). Ayrıca literatürde sağlık ve hastalığı açıklamada pek çok model de sunulmuştur. Bu modeller, tıbbi (medikal) model, DSÖ Modeli, İyilik Hali Modeli ve Çevresel Uyumlama Modelidir. Tıbbi model, bireyin sağlığının bozulmasına iç dış etkenlerin sebep olacağını ifade ederek sağlığı, hastalık ve sakatlığın olmaması şeklinde tanımlanmaktadır. DSÖ modeli, DSÖ'nün sağlık tanımından hareket etmekte ve burada bahsedilen iyilik halinden kastedilen, kişinin özel algılamasına da yer veren «rahatsızlığın olmayışı»dır. İyilik hali modeline göre ise sağlık, DSÖ modelinden farklı olarak zihinsel bedensel olarak hastalıklarla baş etme kapasitesidir. Çevresel uyumlanma modelinde ise sağlık, fiziksel ve sosyal çevreye uyumlanma kapasitesine bağlıdır (Larson, 1999: 124-125).

Dünya Sağlık Örgütü'nün anayasasında sağlık, “sağlık, yalnız hastalık ve sakatlık hali değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” şeklinde ifade edilmektedir (Fişek, 1983: 1). Türk Dil Kurumu'nda ise sağlık, “bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği, esenlik, sıhhat, afiyet” olarak tanımlanmaktadır (<https://sozluk.gov.tr>). DSÖ ve TDK'nın sağlık tanımlarından yola çıkarak bir bireyin sağlıklı olması için sadece fiziksel değil, sosyal ve ruhsal olarak da iyi olması gerektiği söylenilebilir.

DSÖ ve TDK dışında da pek çok sağlık tanımının yapıldığı görülmektedir. Bu yapılan tanımlarda sağlık farklı açılardan ele alınmıştır. Sağlık kavramını Illich, bireylerin kendi iç durumları ve çevresel koşullarıyla savaşıma durumlarının şiddetini anlatan gündelik bir sözcük olarak ele almaktadır (Illich, 2017: 15). Illich sağlığı, çevrede meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilme, büyüebilme ve yaşlanabilme, hastalandığında iyileşebilme, acı çekebilme ve ölümü huzurlu bir şekilde bekleyebilme sürecini tamamlama olarak ifade etmektedir (Illich, 2017: 198). Illich'in sağlığı ele alış şekline bakıldığında bireyin yaşam ile ölüm arasındaki geçen süreyi bütün süreçleriyle yaşaması olarak gördüğü söylenilebilir.

Knight sağlığı, zıtlıklar arasında kurulan uyum olduğunu açıklamış ve sağlığın sıcak-soğuk, kuruluk ve ıslaklık gibi zıt durumlar arasında doğru bir dengeye bağlı olduğunu ifade etmiştir (Knight, 1985: 671). Parsons ise sağlığı, işlevsel model çerçevesinde incelemiş ve sağlığın, bireylerin işlevsel olma yeteneklerine bağlı olduğunu belirtmiştir (Parsons, 1951: 289). Adak ise, toplumsal yaşam içinde bireyin belirli rol ve sorumlulukları olduğunu ifade ederek; bireyin bu rol ve sorumlulukları yerine getirebildiği ölçüde sağlıklı olduğu üzerinde durmuştur (Adak, 2015: 9). Sağlık başka bir tanımda daha bütüncül olarak ele alınmış ve yalnızca belirli bir toplumdaki bireylerin hastalık, sakatlık ve rahatsızlıklarının olmayışı değil, aynı zamanda, o toplumdaki bireylerin akıl, ruh, fiziksel, ekolojik, ekonomik, kültürel, siyasal ve toplumsal bakımdan tam bir huzur, harmoni, denge, uyum ve iyilik içinde bulunma durumu olarak ifade edilmiştir (Kızılcılık, 1995: 64). Hettler tarafından ise sağlık, aynı zamanda, bireyin farkına vardığı ve daha başarılı bir varoluş için seçimler yaptığı aktif bir süreç olarak ifade edilmiştir (Hettler, 1980: 77). Bu tanımlardan yola çıkarak sağlık, bireyin hem zıt durumlar ile karşılaştığında bu zıt durumlar içinde bir denge kurabilmesini hem de toplumsal rol ve sorumlulukları yerine getirebilmedeki yeterliliğini ve yaşam içinde varlığını sürdürürken uyum içinde olmasını kapsamaktadır.

Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı olarak ele alınmadığı için hastalığın tanımlanması sağlık kavramının da daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Kızılcelik, 1995: 64). Bu noktada hastalığın hekimce tanımı, “*hastalık, doku ve hücrelerde yapısal ve fonksiyonel ve normal olmayan değişikliklerin yarattığı haldir.*” şeklindedir (Fişek, 1983: 1; Bodur, 1991: 838). Başka bir tanımda hastalık, organizmada meydana gelen birtakım değişikliklerin çıkması sonucu sağlığın olumlu halinden olumsuz bir duruma dönüşmesi, esenliğinin bozulması olarak ifade edilmektedir (<https://sozluk.gov.tr>). Marinker’e göre ise hastalık, biyolojik bir normdan bir miktar sapma olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre hastalık, çoğunlukla boğaz enfeksiyonu ya da bronş kanseri gibi fiziksel, kimi zaman da şizofreni gibi kaynağı bulunamamış patolojik bir süreçtir (Marinker, 1975: 82). Toplumsal açıdan bakıldığında hastalık, normallik ve sağlığı tanımlayan standartlardan sapmak olarak adlandırılmaktadır. Ortaya çıkan hastalık, fiziksel ve psikolojik işleyişi düzenleyen kuralları çiğnemenin ötesinde rutinleri ve beklentileri bozmaktadır (Aho ve Aho, 2008: 55). Kısaca hastalık tanımlarında sağlıklı olma durumundan bir sapma meydana gelmektedir. Bu ortaya çıkan sapma davranışı ise Şekil 1’de gösterilen “Sağlık ve Hastalık Süreci Modelinde daha iyi bir şekilde ifade edilmiştir.



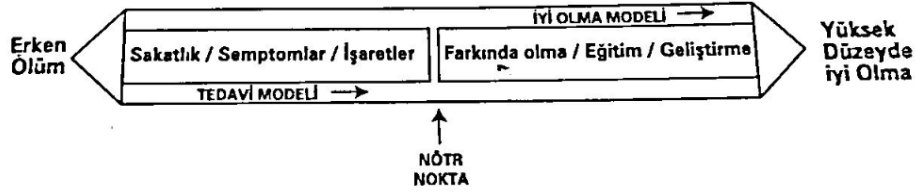
Şekil 1: Sağlık ve Hastalık Süreci Modeli

**Kaynak:** (Potter ve Anne, 1993: 39).

Şekil 1’de yer alan Sağlık ve Hastalık Süreci Modeli, sağlık ve hastalık durumunu bir tarafta yüksek düzeyde iyilik hali olan diğer tarafta ise şiddetli hastalıkların yer aldığı bir skala üzerinden bir derecelendirme yapmaktadır. Bu modele göre sağlık; fiziksel, duygusal, entelektüel, sosyal, gelişimsel ve ruhsal iyilik halini devam ettirmek için, bireyin iç ve dış çevresindeki değişikliklere uyumu ve sürekli olarak değişen dinamik bir olgu olarak ele alınmaktadır. Hastalık ise, kişinin fonksiyonlarında önceki durumuyla karşılaştırıldığında bir ya da daha fazla boyuta bakıldığında azalma ya da bu boyutlarda meydana gelen olumsuz durumların varlığı şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin sağlık düzeyinin tanımlanmasında önem taşıyan yaş, yaşam tarzı, çevre gibi değişkenleri içeren risk faktörleri ise modelin ortasında yer almaktadır (Potter ve Anne, 1993: 39). Bu risk faktörleri bireyin sağlıklı ya da hasta olması üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir.

Sağlık ve hastalık kavramlarındaki değişimi anlatan bir diğer model ise Hastalık ve Sağlık Devamlılık Modelidir. (Ryan ve Travis, 1981; Aktaran: Baltaş, 2008: 35). Bu modelde de sağlık ve hastalığın değişimi çizilmeye çalışılmıştır. Model Şekil 2’de gösterilmektedir.





Şekil 2: Hastalık ve Sağlık Devamlılık Modeli

**Kaynak:** (Ryan ve Travis, 1981; Aktaran: Baltaş, 2008: 35).

Hastalık ve sağlık devamlılık modelinde kötü olma ve iyi olma döngüsünün değişimi gösterilmektedir. Nötr noktadan sola doğru gelindiği zaman sağlığın kötüleştiği ve sonunda ölüm ile sonuçlandığı görülürken; nötr noktadan sağa doğru gidildiğinde sağlığın iyiye gittiğini ve en sonda yüksek düzeyde bir sağlığa ulaşıldığı modelde gösterilmiştir.

Çoğu zaman, hastalık kavramı özelinde herkesin aynı durumu anladığı düşünülmektedir. Ancak, hastalık tanımı toplumdan topluma, çağdan çağa değişiklik göstermektedir. Yani bireyin kendisini ne zaman ve hangi koşullarda hasta olarak algılayacağı ya da bir bireye ne zaman hasta denileceği net değildir (Cırhınlioğlu, 2017: 21). Bu hastalık algısındaki değişimde toplumların yaşayış şekillerinin, inanışlarının doğrudan etkili olduğu söylenilebilir. Örneğin, Afrika kabilelerinde yapılan incelemelerde sıtma ve verem gibi hastalıklara yakalananların hasta sayılmadıkları görülmüştür (Fişek, 1983: 2). Ayrıca dünyada meydana gelen pek çok gelişmeyle hastalık ve sağlık anlayışlarında, hastalıkların önem sıralamalarında farklılıklar görülürken; önceden hastalık olarak değerlendirilmeyen pek çok durumun hastalık olarak değerlendirildiği de görülmektedir. Turner'in ifade ettiği gibi, 19. yüzyılda ABD'de bulunan hekimler akut, hayatı tehdit eden ve çoğu kez bulaşıcı çeşitli hastalıklar ve rahatsızlıklar ile karşılaşmaktayken; 1900'lü yıllarda ölüm nedenlerine bakıldığında grip, zatürre, verem ve mide-bağırsak iltihabı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ölüm nedenleri 1980'lere gelindiğinde kalp hastalıkları, kötü huylu tümörler, merkezi sinir sisteminde damar hasarları ve kazalar şeklindedir. 20. yüzyıla gelindiğinde ise şeker hastalığı temel ölüm nedenleri arasında yer almasa da zenginleşen ve yaşlı nüfusa sahip toplumlarda giderek önem kazanmaktadır (Turner, 2011: 17). Bu örneklerle bakıldığında toplumda meydana gelen pek çok gelişmenin hastalık sınıflandırmasında ya da hastalığın öneminde değişim meydana getirdiği görülmektedir. Yani artık eski dönemde meydana gelen hastalıklar yerini daha farklı hastalık gruplarına bırakmıştır. Bu noktada günümüz insanlarına baktığımızda daha çok sağlıklı yaşam üzerine odaklanıldığı gözlemlenmektedir.

### Hastalık Kavramından Sağlıklı Yaşama Geçiş

Toplumlar, süreç içerisinde birçok değişimden geçmiş ve geçmeye devam etmektedir. Bu değişimde, tüm toplumlar için geçerli olmamakla birlikte, toplumların genel olarak ilkel, tarımsal, endüstriyel ve bilgi toplumu aşamalarından geçtiği görülmektedir. Her sosyal değişimin etkisi sağlık ve hastalık olgusunda, sağlığa yönelik davranışlarda, sağlık ve hastalığa verilen anlamlarda, hasta ile hekimin pozisyonunda, hasta ile hekim arasındaki ilişki ve iletişimde değişiklikler yaratmıştır (Günler, 2015: 33). Bu değişimler bireylerin sağlık ve hastalık kavramlarındaki dönüşümü de zorunlu kılmış ve hastalık kavramından daha çok sağlıklı yaşam kavramının önemsendiği bir döneme doğru bir geçiş kaçınılmaz olmuştur.

Modern tıbbın etkisine baktığımızda gündelik yaşamın önemli bir kısmını ilgi alanına çektiği ve bu şekilde sağlık ve hastalık kavramlarını insan varlığının en önemli parçaları gibi



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 7 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2021 ISSN -2149-6161

göstererek iktidarını güçlendirdiği görülmektedir (Zola, 1994: 43). Ayrıca modern döneme gelindiğinde hastalığın olmaması hali sağlıklı olmak olarak kavramsallaştırılmıştır. DSÖ'nün sağlığı bütün olarak ele alması, DSÖ modelinin oluşmasını ve biyokültürel ve işlevsel-sosyal modellerin temellerini atmıştır. İlerleyen süreçte ise postmodernizmin kendini hissettirmesi ve tüketimin toplumun her hücresine ulaşması, tüm alanlarda yeniden tanımlamalar yapılmasına yol açmıştır (Öngören, 2015: 26). Şu an düne kadar dikkate alınmadan geçirilen hastalıklar, doktorlar tarafından tedavi edilmeye başlanmıştır. Şöyle ki insanlar, en basit hastalıkların bile üstesinden tek başlarına gelemeye hale gelmişlerdir (Illich, 1994: 24). Bu durum ise insanların sağlık ve hastalığa bakış açılarındaki büyük değişimi gözler önüne sermektedir.

Sağlık ve hastalığın algılanmasında, her toplum kültürünün içerisinde kendine bir yer bulmuştur. Her toplum tarihsel deneyimleri, kendi kültürel değer ve normları çerçevesinde sağlık ve hastalık ile ilgili çeşitli tanımlar yapmıştır. Ancak toplumlararası kültürel farklılıklar ve toplumda meydana gelen değişimler sağlık ve hastalık kavramlarına yüklenen anlamların üzerinde değişikliğe neden olmaktadır (Adak, 2020: 6). 17. ve 18. yüzyıllarda hastalık gitgide hastanın subjektif deneyimlerinin dışına çıkarak objektif bir tıp sistemine ve ölçümlere bağlı olarak değerlendirilmiştir (Çabuklu, 2004: 105). Hastalık kavramında nelerin hastalık olarak nitelendirildiği ve tedavi edileceği yolundaki görüşlerde de değişiklik meydana gelmiştir (Illich, 2017: 41). Hastalığın doğası ve kültürel karşılaştırmalar ile başlayan süreç günümüze gelindiğinde sağlık kavramı merkezinde ilerlerken, yeni kavram ve yaklaşımlarla yoluna devam etmektedir (Kaplan, 2016: 16). Günümüzde sağlıklı olmak hastalıktan daha fazla zihnimizi meşgul etmektedir. 18. yüzyılın sloganı mutluluk iken, 19. yüzyılın özgürlük, 20. yüzyılın sloganı ise sağlık olmuştur (Moulin, 2013: 17).

Günümüzde artık hastalıkları tedavi etmekten çok sağlığı korumaya ve geliştirmeye daha fazla önem verilmektedir (Adak, 2016: 9). 1990'lı yıllardan sonra, modern dönemin etkilerinin zayıfladığından ya da amacına erişemediğinden yeni bir dönem olan postmodern döneme girilmiştir. Bu dönem ekonomi, siyaset, toplumsal ve kültürel alanlar üzerinde pek çok değişikliğe sebep olmuştur. Sağlık alanı da postmodern dönemde değişim yaşayan alanlardan biridir. Bu dönemde eskiye göre sağlık ile ilgili uygulamaların ve algıların kökten değiştiği ifade edilmektedir (Cirhinlioğlu ve Mutlu, 2002: 350). Artık sağlık, toplumsal yaşantıyı etkileyen ve kendisi de toplumsal ve ekonomik olaylardan etkilenen bir toplumsal olgu haline gelmiştir (Belek, 1998: 67). Şu an içinde bulunduğumuz zaman dilimi hastalık değil sağlık çağıdır. Sağlık ve hastalığı belirleyecek olan yaşam tipini seçmek ise kişinin tercihidir. Bireyin tercihleri ise beraberinde sorumlulukları ve görevleri getirecektir (Elbek, 2019).

Son yirmi yıldır dünyada yeni bir sağlık anlayışı ortaya çıkmıştır. Bu anlayışta hastalıkla mücadele etmek yerine hastalığı önleme düşüncesi ön plana çıkmakta ve hastalığa neden olacak riskler, yaşam tarzları ve tüketim davranışları bulunmaktadır (Kaya, 2011: 120). Bireylerden istenilen şey basittir; yaşamın merkezine sağlıklı yaşamı almak ve yaşam tarzına olan bağlılık ile buna ulaşmak için aktif bir tüketici olmaktan hiç vazgeçmemektir (Nazlı, 2013: 201-202). Bu yeni anlayış tartışılmış ve sağlıklı yaşam çerçevesinde sağlığın teşviki politik bir strateji olarak değerlendirilerek vücuda yönelik belirli bir davranışın gerekliliği üzerinde durulmuştur. Bu noktada öz düzenleme ritüelleri ile ortaya çıkan ve yaşam tarzını değiştiren "sağlıklı vatandaş", sağlığı bir yaşam tarzı olarak deneyimlemekte ve hastalık geldiğinde sağlığa odaklanmayı tercih etmektedir. (Kaya, 2011: 120).

Sağlığın yeni modeline baktığımızda eskiye göre beden üzerinde büyük bir değişim göze çarpmaktadır. Beden bir iş, görev, bir proje ve bir nesne konusunda teşvik edilmektedir. Formda kalma ve sağlıklı bir beden için özel diyetler yapma, ne yediğine dikkat etme çabaları, bedenin işlevlerini takıntı boyutlarında denetleme gibi pratikler, yeni sağlık anlayışının bedeni nesneye



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 7 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2021 ISSN -2149-6161

dönüştürmeyi içerdiğini gözler önüne sermektedir (Kaya, 2011: 124). Bundan yirmi yıl önce sağlık ve hastalık denildiği zaman akla ilk olarak hastaneler, doktorlar, hemşireler, ilaçlar ve ilk yardım çantaları gelirken; şu an akla sağlıklı yiyecekler, vitamin hapları, alternatif tıp, sağlık kulüpleri, aerobik, yürüyüş için ayakkabılar, terapi, sağlık kontrolleri gibi geniş bir alan gelmektedir. Bu nedenle, sağlığın yaşam kültürünün bir parçası haline geldiği yönündeki iddialar artmıştır (Elmacı, 2013: 17; Nettleton, 1995:1; Aktaran: Kasapoğlu, 1999: 4). Bu noktada beden büyük bir dikkat ve çabayı hak eden biricik bir nesneye dönüşürken, öznenin sorgulama ve eleştirme potansiyeli de yok edilmiş olmaktadır (Kaya, 2011: 124). Yani artık sağlık, yaşanan kültürün gittikçe büyüyen bir parçası haline dönüşmüş durumdadır (Elmacı, 2013: 17).

Sağlık tanımının boyutunun da sürekli bir değişim içinde olduğu görülmektedir (Nazlı, 2007: 157-158; Öngören, 2015: 27). Şu an toplumların birçoğunun sağlık ve hastalık kavramını tanımlayış ve algılayış yönünden bir dönüşüm yaşadığı ve bunun sonucu olarak yeni bir sağlık anlayışının oluşmaktadır (Sezgin, 2011: 33; Can, 2019: 7). Sağlık tanımı içerisine stres, alkol sigara gibi çeşitli olumsuz alışkanlıklar, beslenme, diyet, egzersiz, giyim-kuşam, spor, kozmetik ürünleri, estetik, beden imgesi gibi günlük yaşama dair farklı konuların yerleştiği göze çarpmaktadır (Nazlı, 2007: 157-158; Öngören, 2015: 27). Değişen hastalık anlayışında birey ve bireyin bedeni, hastalık adına göz ardı edilemeyecek şekilde ele alınmaya başlanmıştır. Beden, organik işlev bozukluğunun ve bunun fiziksel ve biyolojik sonuçlarının ötesinde kendi deneyimlerini ve gündelik yaşamını dikkate alan kavramsallaştırmalarla önemini gitgide arttırmıştır. “Disease” yerine “illness” kavramsallaştırması da bu sürece işaret ederek bireyin öznel değerlendirmelerinin önemine işaret etmektedir. Önceleri hastalık ve hekim öncelikli bir anlayış var iken şimdi hasta birey öncelikli bir süreç olarak görülmektedir. Diğer yandan modernizmin kendini toplumsal yapıda hissettirmesi tıbbi bakışa da yansımıştır. Tıp, toplum ve kültürün bir ürünü olarak değerlendirilmeye başlamıştır (Öngören, 2015: 26-27).

Son yirmi beş seneye bakıldığında tıp, insanlar için sağlıklı yaşamının hakkını ele geçirmiş, böylece yaşamımızın her sürecinde önemli olan konulardan biri halini almıştır. Sağlık uzmanları ise, toplum için hangi tıbbi tedbirlerin alınmasının gerekli olduğunu belirleme hakkını kaybetmiştir. Artık karşımızda hastasını tedavi etmek için yapılması gerekenleri tavsiye eden bir pratisyen hekim değil; karşımızda toplumun tamamına ihtiyaçlarının ne olduğunu dikte eden, potansiyel hastaları belirlemek amacıyla bireylerin tamamını ele geçirme hakkını kendinde gören bir holdingin temsilcisi durmaktadır (Illich vd., 1994: 19). Modern dünyadaki her şey gibi şu an vücudumuz özel mülkiyetini ilan etmiş durumdadır. Özel mülkiyeti ile birlikte sahibinin görev ve sorumlulukları da beraberinde verilmiş durumdadır. Bu görev sorumluluklar kapsamında en başta sağlığa özen göstermek ve sağlığı önemsemek yer almaktadır (Bauman, 1998: 223). Sağlıklı olma hali kendisine yüklenen yeni değerler ile birlikte bedenin görünümü önemli bir hale dönüşmüştür. Şu an birey yaşlanmayan, canlı, hareketli, formda ve zayıf olabilmek için zorlanmaktadır (Öngören, 2015: 28). Ayrıca hastalık oluşmadan müdahaleyi öngören koruyucu, sağlıklı olmayı hasta duvarlarının ötesine taşıdığı göze çarpmaktadır. Bu dönemde bireyin sağlık ve hastalık konusunda da aktif bir katılımı vardır. Sağlık ile ilgili yeni kavramlar ortaya çıkmış ve tüketim kültürünün içinde de yerini aldığı görülmektedir. Süreci büyük oranda sağlıklı yaşam söylemi şekillendirmektedir (Caner, 2013: 78).



## SAĞLIKLI YAŞAM KAVRAMI

Sağlıklı yaşam kavramının kökeni, binlerce yıl öncesinde, özellikle de Antik Çin, Hindistan, Roma ve Yunan uygarlıklarında uygulanan tedavi yöntemlerine dayanmaktadır. Sağlıklı yaşam kavramının özellikleri 19. yüzyıl Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'daki çeşitli entelektüel, dini ve tıbbi hareketlere sıkı sıkıya bağlıdır. Sağlıklı yaşam ilkeleri ise Yunanistan, Roma ve Asya'nın eski uygarlıklarına kadar uzanmaktadır. Sağlıklı yaşam kavramının modern anlamda kullanımı 1950'lerdir. Halbert L. Dunn 1961 yılında Yüksek Düzeyde Sağlıklı Yaşam (High Level Wellness) adlı çalışmasında sağlık kavramından bahsetmiştir. Halbert L. Dunn'un çalışmaları o dönemde çok az ilgi görmesine rağmen 1970'lerde aralarında Dr. John W. Rtavis, Don Ardell, Dr. Bill Hettler gibi isimlerin de olduğu bir grup tarafından benimsenmiş ve genişletilmiştir. Bu isimler sağlıklı yaşam hareketinin öncüleri olarak kabul edilmektedir. Travis, Ardell ve Hettler ve onların ortakları dünyanın ilk sağlıklı yaşam merkezini, Amerika'da Ulusal Sağlık Enstitüsü'nü kurmuşlar ve Ulusal Sağlık Konferansı'nı başlatmışlardır (SRI, 2010: 3).

Sağlık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında sağlıklı yaşam yerine sağlığı geliştirme kavramının kullanıldığı göze çarpmaktadır (Bozkurt, 2014: 7). Sağlıklı yaşam, ciddi hastalıklar ve erken ölüm ile ilgili risk faktörlerinin azalmasını sağlayan bir yaşam tarzı olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzı sadece hastalıkların önlenmesini değil, aynı zamanda fiziksel ve sosyal iyilik hali ile mutluluğu da içine almaktadır (WHO, 1999: 2). Global Wellness Economy Monitor'ü sağlıklı yaşamı, bütüncül bir sağlık durumuna yol açan faaliyetlerin, seçimlerin ve yaşam tarzlarının aktif arayışı olarak tanımlamaktadır (Global Wellness Economy Monitor, 2017: III). Sağlıklı yaşam kavramı pek çok kişi tarafından tanımlanmıştır. Bu tanımlarda kullanılan bazı unsurlar pek çok tanımda ortak özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır.

### Sağlıklı Yaşam Kavramının Temel Özellikleri

Sağlıklı yaşam kavramının tanımında farklılıklar görülse de bu tanımlarda bazı ortak unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır (SRI, 2010: 7);

- **Sağlıklı yaşam çok boyutludur:** Sağlıklı yaşamın önde gelen tanımlarının çoğu fiziksel, zihinsel, manevi ve sosyal boyutları ve daha fazla boyutu bir arada sunan bir model içermektedir.
- **Sağlık bütünseldir:** Sağlıklı yaşam fiziksel sağlıktan daha geniş bir kavram olup insanın refahına odaklanmaktadır. Bu sadece fiziksel hastalığın olmaması değil, insan bedenini, aklı ve ruhunu tüm yönleriyle ele alan bir yaklaşımdır.
- **Sağlıklı yaşam durumu değişkendir:** Sağlıklı yaşam son bir noktayı ifade etmemektedir. Bireyin yaşamı boyunca ve sağlık seviyelerini en üst noktaya taşıma sürekliliğini ifade etmektedir.
- **Sağlık bireyseldir ancak çevreden de etkilenir:** Sağlıklı yaşam kişinin iyi olma durumunu güçlendirerek sağlıklı yaşam davranış ve uygulamalarına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca kişisel sağlık, içinde yaşadığı ortamdan da etkilenmektedir.
- **Sağlık bir öz sorumluluktur:** Hasta insanlar eski sağlıklarına dönmek için uygulanan tedavide tıp doktorlarına güvenmekle birlikte sağlık felsefesinin birer savunucusu, hastalıkları önlemek ve daha iyi bir sağlık durumuna kavuşmak için gerekenleri yapmak noktasında kişinin sorumluluğunun olduğunu vurgulamaktadır.

Görüldüğü gibi sağlıklı yaşam ile ilgili çok fazla tanım yapılırsa da yapılan tanımların içeriğine bakıldığında bazı noktaların özellikle vurgulandığı görülmektedir. Bu noktada literatürde yer alan sağlıklı yaşama dair bazı önemli yaklaşımlar da yer almaktadır. Bu yaklaşımlarda sağlıklı yaşamın bazı önemli noktalarına dikkat çekilmekte ve bireylerin sağlıklı olma durumundan hasta olma durumuna doğru değişimin genel hatları çizilmeye çalışılmıştır.

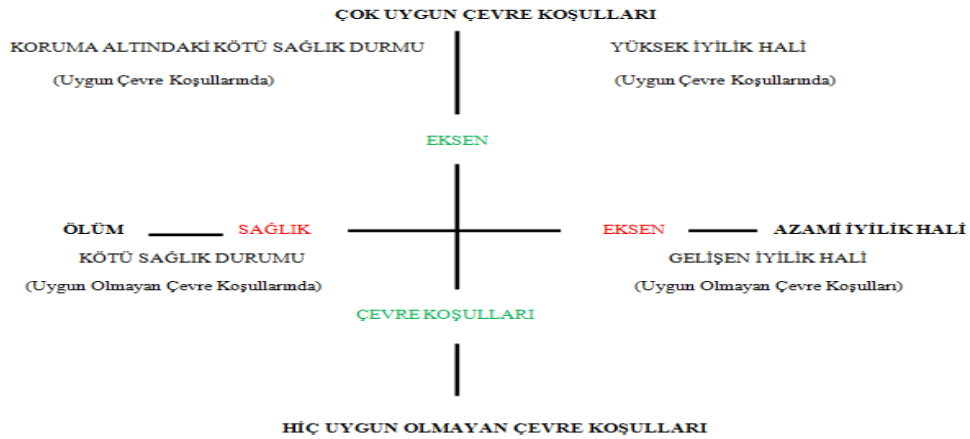


### Sağlıklı Yaşam İle İlgili Yaklaşımlar

Sağlık literatüründe, bireysel varoluşu önemli ölçüde etkilediğine inanılan çeşitli boyutları sunan çok sayıda model önerilmiştir (Oliver, 2018: 42). Sağlıklı yaşamla ilgili oluşturulan modellerin kökenine bakıldığında fiziksel sağlık ve tıp bilimine dayandıkları görülmektedir. Bu modellerden bazıları Halbert Dunn Yaklaşımı, John W. Travis Yaklaşımı, Don Ardel Yaklaşımı, Hettler'in Sağlıklı Yaşam Modeli, Sağlıklı Yaşam Çemberi'dir (Bozkurt, 2014: 12; Oliver, 2018: 42).

### Halbert Dunn Yaklaşımı

Sağlıklı yaşam hareketinin kurucusu olan Halbert Dunn, bu hareketi “bireyin yaşadığı çevre içindeki potansiyelini maksimize etmeye yönelik entegre bir yaklaşım” olarak ifade etmiştir. Bu tanımdaki maksimize ifadesi Dünya Sağlık Örgütü'nün “fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam iyilik hali” şeklinde ifade ettiği sağlık tanımındaki tam terimi ile benzer bir anlama sahiptir. Halbert Dunn'un sağlıklı yaşam hareketini ifade ederken kullandığı entegre ifadesi ise; sağlıklı yaşamın birçok bileşenden oluştuğunu ve etkilendiğini, bu bileşenlerin de birbirleriyle ilişkili parametrelere bakılarak değerlendirilmesi gerektiği üzerinde durmaktadır (Dunn, 1961: 5). Halbert Dunn, sağlık ve hastalık sürecini ise oluşturduğu sağlık haritasında açıklamıştır.



Şekil 3: Sağlık Haritası, Eksenler ve Bölmeler (Dunn, 1959: 788).

**Kaynak:** (Dunn, H.L., 1959: 788)

Şekil 3'de Dunn tarafından oluşturulan sağlık haritasında sağlıklı yaşam durumunun hem kişinin kendi sağlığı hem de çevre ile ilişkili olduğu üzerinde durulmuştur. Bu haritada, sağlık eksenini ile çevre eksenini yer almakta ve dört farklı sağlıklı yaşam bölgesi bulunmaktadır. 1. olumsuz bir çevrede zayıf sağlık durumu, 2. olumlu bir çevrede zayıf sağlık durumu, 3. olumsuz bir çevrede yüksek sağlıklı yaşam, 4. olumlu bir çevrede yüksek sağlıklı yaşam. Çevre eksenini fiziksel ve biyolojik unsurların yanında bireyin sağlığı üzerinde etkili olan sosyo-ekonomik bileşenleri de içermektedir. Sağlık eksenininin bir ucunda ölüm diğer ucunda yüksek sağlıklı yaşam durumu yer almaktadır. Kişinin yaşına ve koşullarına göre en uygun sağlık durumuna ulaşması için, kişisel sağlık ve çevresel koşullarla ilgili net hedefler belirlenmesi önemlidir (Dunn, 1959: 787).

Görüldüğü gibi Halbert Dunn oluşturduğu sağlık haritasında bir bireyin, uygun çevre koşulları oluşturulduğu zaman sağlıklı bir yaşama geçebileceğini ve sağlığının iyiye gideceğini, uygun çevre koşulları oluşturulmadığı zaman iyi olan sağlık halinden kötü sağlık durumuna geçeceğini belirtmiştir. Yani oluşturulan sağlık haritasına göre birey sağlıklı yaşam için uygun

çevre koşullarını sağlayarak sağlık seviyesini yüksek seviyeye çıkartmalıdır. Halbert Dunn'ın dışında bir başka sağlıklı yaşam ile ilgili yaklaşım ise John W. Travis'in Yaklaşımıdır.

### John W. Travis Yaklaşımı

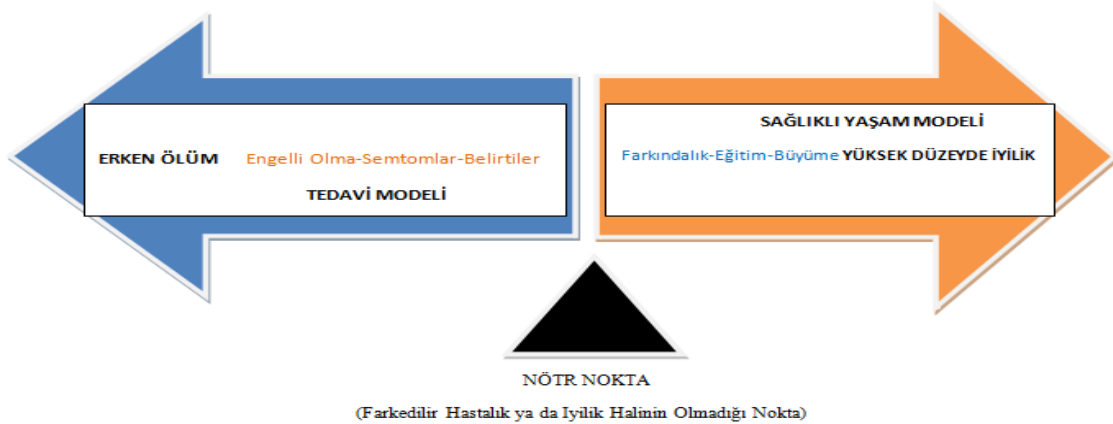
John W. Travis, kendi sağlık tanımını ve sağlıklı yaşam modelini oluşturmak için Dunn'un sağlık tanımı ve modelinden yararlanmıştır. Sağlık ile ilgili pek çok tanım yapmıştır. Travis'in sağlık tanımları Tablo 3'de gösterilmiştir (SRI, 2010: 75).

**Tablo 3:** Jonh W. Trawis Sağlık Tanımları

Sağlık, optimal sağlığa doğru ilerlemek için verdiğiniz bir karardır.
Sağlık, esenlik için en yüksek potansiyelinize ulaşmak için tasarladığınız bir yaşam tarzıdır.
Sağlık, son nokta olmadığı, ancak sağlık ve mutluluğun her an, burada ve şimdi mümkün olduğuna dair farkındalığı geliştiren bir süreçtir.
Sağlık, çevreden alınan, içinizde dönüştürülen ve bulduğunuz dünyayı etkilemek için geri dönen dengeli bir enerji kanalıdır.
Sağlık, beden, zihin ve ruhun bütünleşmesidir, yaptığımız, düşündüğünüz, hissettiğiniz ve inandığımız her şeyin sağlık durumunuz ve dünyanın sağlığı üzerinde bir etkisi olduğunu kabul etmektir.
Sağlık, kendinizi sevgiyle kabul etmektir.

**Kaynak:** (SRI, 2010: 75).

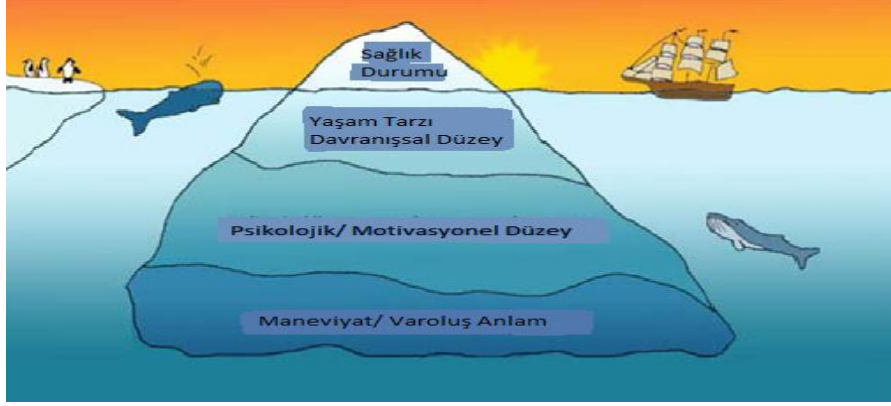
Travis ayrıca sağlık tanımlarının yanında Dunn'un sağlık haritasını değiştirmiş ve modeline iki boyutlu bir sağlıklı yaşam sürekliliğine dönüştürmüştür (SRI, 2010: 75). Şekil 4'de yer alan modele göre; merkezin solu yani nötr nokta giderek artan bir şekilde kötüleşen bir sağlık durumudur ve erken ölümle sonuçlanmaktadır. Merkezin sağı sağlık ve refah seviyesini artırır. "Tedavi Paradigması" (Örneğin, ilaçlar, cerrahi, psikoterapi vb.) kişiyi yalnızca bir nötr noktaya getirir (hastaliksız), "iyilik paradigması" nötrün ötesinde bir sağlık düzeyine geçmeye yardımcı olmaktadır (SRI, 2010: 75).



**Şekil 4:** Hastalık Sağlık Boylamı

**Kaynak:** Travis ve Ryan, 2013: 84; Aktaran: Bozkurt, 2014: 14; SRI, 2010: 75; Jobson, 2003: 21).

Travis ayrıca sağlık ve hastalıkla ilgili Şekil 5'te yer alan Buzdağı Modeli'ni geliştirmiştir. Bu modelde hastalık ve sağlık durumunun buzdağının ucu olduğu ve nedenlerini anlamak için buzdağının altında yer alan yaşam tarzı ve davranışlara, psikolojik ve motivasyonla ilgili faktörlere ve beraberinde manevi faktörlere bakılması gerektiğini savunmuştur (Jobson, 2003: 21).



Şekil 5: Sağlıklı Yaşam Buzdağı Modeli

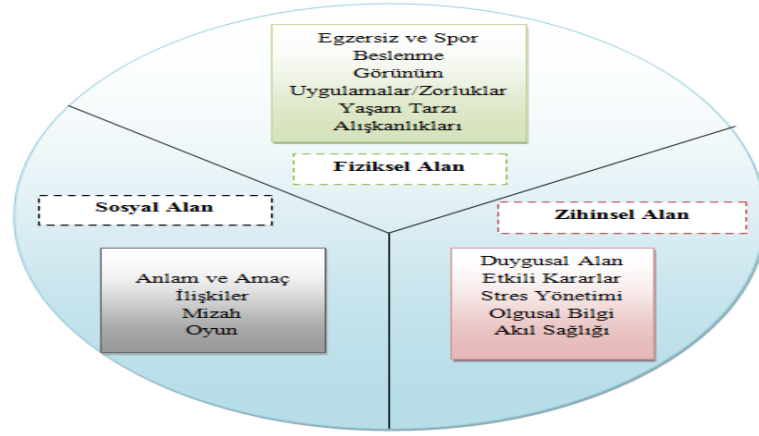
**Kaynak:** (Jobson, 2003: 21; Travis ve Ryan, 2004: 85; Aktaran: Bozkurt, 2014: 15).

Travis'in oluşturduğu modele göre birey nötr noktada sağlığında herhangi bir değişim yoktur. Ancak birey sağlığı ile ilgili bir farkındalığı olup bu farkındalığını iyi yönde geliştirirse yüksek düzeyde bir iyilik haline kavuşacaktır. Ancak birey nötr noktadan sağlığını üst düzeye çıkartmayıp sağlık durumu kötüleşirse en sonunda ölüm ile sonuçlanacaktır. Bu nedenle okun sağı birey için hedeflenmelidir. Buz dağı modelinde ise bireyin sağlık durumunun altında pek çok faktörün etkili olduğu üzerinde durulmaktadır. Yani bir bireyin sağlığı ile ilgili değerlendirilme yapılacağı zaman kişinin yaşam tarzı, psikolojik durumu ve maneviyat gibi unsurların göz önünde bulundurulması önemlidir. Sağlıklı Yaşam Yaklaşımları içinde ele alınacak bir model ise Don Ardell tarafından oluşturulan Döngüsel Sağlık Modeli'dir.

#### Don Ardell Yaklaşımı

Don Ardell, Dunn'un çalışmalarından etkilenmiştir. 1977 yılında Dunn'un başlığını ve geliştirdiği kavramları kullanarak "Yüksek Düzeyde Sağlıklı Yaşam: Doktorlara, İlaçlara ve Hastalıklara Alternatif (High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs and Disease) isimli kitabını yayınlamıştır. Sağlıklı yaşam üzerine 12 kitap yazmış ve 30 yıl boyunca sağlıklı yaşam hareketinde öne çıkan isimlerden biri olmuştur. (Ardell 2002: Aktaran: Bozkurt, 2014: 15-16). Ardell'e göre sağlık, her şeyden önce yaşam kalitesini yükseltmek için bir seçimdir. Ardell'e göre sağlık, fiziksel, zihinsel ve duygusal bileşenleri olan bir var olma durumudur. Sağlıklı bir yaşam tarzı şekillendirmek için bilinçli bir karar gerekmektedir (SRI, 2010: 76).

Ardell'in döngüsel sağlık modeli, ilk kez 1977'de piyasaya sürüldüğünden bu yana birkaç kez gelişmiştir. Modelin şu anki sürümü, üç alan ve sağlıklı yaşamın 14 boyutunu göstermektedir (SRI, 2010: 76). Diğer bazı baskın modellerden farklı olarak Ardell, sağlık için manevi bir boyut içermez ve zihinsel, fiziksel ve sosyal yönleri odaklanmaktadır. Ardell ayrıca sağlıklı yaşamın yaşam kalitesi ve yaşam tarzı ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Kişinin kendisini iyi hissetmesi ve yaşamından tatmin olması için bazı temel ilkeleri benimsemesi ve böylece kendi sağlığı için gerekli olan sorumluluğu alması gerektiğini ifade etmiştir. (Ardell 2002: Aktaran: Bozkurt, 2014: 15-16).



Şekil 6: Donn Ardell Döngüsel Sağlık Modeli

**Kaynak:** (SRI, 2010: 76).

Don Ardell tarafından ortaya konulan Döngüsel Sağlık Modelinde fiziksel, sosyal ve zihinsel alanlara odaklanarak bireyin bu alanlarda yer alan bazı temel başlıkları hayatına geçirerek yüksek bir sağlığa ulaşabileceğini ifade etmiştir. Bir diğer yaklaşım ise Hettler'in ortaya koyduğu sağlıklı yaşam modelidir.

#### Hettler'in Sağlıklı Yaşam Modeli

Amerika'da Ulusal Sağlıklı Yaşam Enstitüsü'nün kurucusu olan Dr. Bill Hettler, sağlıklı yaşamı, insanların daha başarılı bir farkındalık kazanacakları ve hedeflerine ulaşmak için çaba gösterecekleri dinamik bir süreç olarak ifade etmiştir (National Wellness Institute, [http://www.Nationalwellness.org/?page=Six\\_Dimensions](http://www.Nationalwellness.org/?page=Six_Dimensions); Aktaran: Bozkurt, 2014: 16; <https://www.nationalwellness.org>).

Şekil 7'de yer verilen Hettler'in oluşturduğu model, kabul gören ve kullanılan sağlıklı yaşam modelidir. Modelde yer alan boyutlar, fiziksel, manevi, entelektüel, sosyal, duygusal ve mesleki sağlıktır (Hettler, 1980: 78; Hettler, 1976: 1). Modelde yer alan boyutların içeriğine ise aşağıda yer verilmiştir. Her bir boyut kişinin sağlığının daha iyiye gitmesi içinde önemli olan unsurları içine almaktadır.



Şekil 7: Hettler'in Sağlıklı Yaşam Modeli

**Kaynak:** (Hettler, 1980: 78).





## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 7 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2021 ISSN -2149-6161

**Duygusal Sağlık:** Duygusal sağlık boyutu, kişinin duygularının farkında olması üzerinde odaklanmaktadır (Hettler, 1976: 2). Duygusal sağlık, psikolojik boyuta atıfta bulunup, günlük olaylarımızda ve etkileşimlerimizde duyguları ele alış biçimimizi ve kişinin duygularının ne derece farkında ve kabul ettiğini ifade etmektedir (Hettler, 1980: 78). Duygusal sağlık boyutu kişinin kendisi ve yaşam hakkında ne derece olumlu ve hevesli olduğu ile ilgilenmektedir. Kişinin sınırlamalarının gerçekçi değerlendirmesi dahil olmak üzere kişinin duygularını ve ilgili davranışlarını uygun şekilde kontrol etme kapasitesini ölçmektedir (Hettler, 1976: 2; Hettler, 1980: 78).

**Mesleki Sağlık:** Mesleki sağlık boyutu, iş-yaşam dengesi ve her türlü çalışma ortamını ele almaktadır. İş yaşamında çok fazla zaman geçirildiğinden yola çıkarak iş sağlığı ile iş ve yaşam arasındaki uyum bulunmaya çalışılmaktadır. Bu boyut ile düzenlenmiş bir bireyin olumlu bir iş kültürüne sahip olacağı ve iş yerinde kendisini daha iyi hissedeceği düşünülmektedir (<https://mypositiveparenting.org>).

Mesleki sağlık boyutu, iş yoluyla kişinin yaşamındaki kişisel tatmini ve zenginleşmeyi ifade etmektedir. Mesleki iyilik halinin merkezinde, mesleki gelişimin kişinin işi hakkındaki tutumu yer almaktadır. Mesleki zindeliğimize giden yolda ilerlerken, hem kişisel olarak anlamlı hem de ödüllendirici olan çalışmalarınıza benzersiz hediyeler, beceriler ve yetenekler ile katkıda bulunulmak önemlidir (Hettler, 1976: 1).

**Fiziksel Sağlık:** Fiziksel sağlık boyutu, düzenli fiziksel aktivite ihtiyacı üzerinde odaklanmaktadır. Fiziksel gelişim, tütün, uyuşturucu ve aşırı alkol tüketimini caydırırken, diyet ve beslenme hakkında bilgi edinme üzerinde durmaktadır (Hettler, 1976:1). Fiziksel sağlık boyutunda kişinin kaydiyovasküler esnekliği ve gücü ne kadar koruduğu önemlidir (Hettler, 1980: 78). Optimum sağlık, iyi egzersiz ve yeme alışkanlıklarının birleşimiyle sağlanmaktadır. Ayrıca sağlıklı yaşamın fiziksel boyutu, kişisel sorumluluk ve küçük hastalıklar için bakım ve ayrıca ne zaman profesyonel tıbbi yardıma ihtiyaç duyulduğunu bilmeyi gerektirmektedir (Hettler, 1976: 1)

**Sosyal Sağlık:** Sosyal sağlık boyutu, içinde yaşadığımız insanlarla ve toplumla uyumlu bir ilişki içinde olmayı ve kendi toplumunun ortak refahına ne derece katkıda bulunduğunu ifade etmektedir (Hettler, 1980:78; Hettler, 1976: 1). Hayallerimizi, hedeflerimizi ve vizyonumuzu ne kadar çok yaşadığımız toplum ile eşleştirecek o kadar büyük bir resim, elverişli bir ortam ve sosyal çevre sağlanmaktadır. Toplumsal boyutu güçlendirerek, doğayı korumak, topluluğumuzla uyumlu bir şekilde yaşamak, komşularla iyi ilişkiler kurmak ve mutluluk, huzur ve memnuniyet sağlayan bir sosyal ortam oluşturulmak hedeflenmektedir (Hettler, 1976: 1).

**Entelektüel Sağlık:** Entelektüel sağlık boyutu, zihinsel sağlık boyutu olarak da adlandırılmaktadır. Değişen hayatı yakalamak, değişiklikleri kabul etmek ve kişisel toplum kazancıyla ilgili değişiklikleri değerlendirmek için zihinsel olarak donanımlı olmayı ifade etmektedir. Entelektüel boyut, yaratıcılığı, yaratıcı problem çözmeyi ve yenilikçi fikirleri desteklemektedir (Hettler, 1976: 1). Ayrıca entelektüel açıdan iyi bir kişi, mevcut kaynakları, başkalarıyla paylaşma potansiyelini genişletmenin yanı sıra, gelişmiş beceriler için bilgilerini genişletmek için kullanmaktadır (Hettler, 1970: 78; Hettler, 1976: 1).

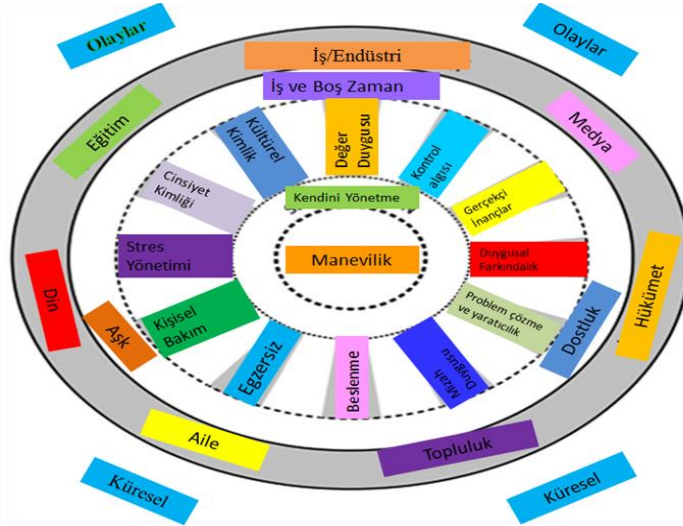
**Manevi Sağlık:** Manevi sağlık boyutu, refah boyu olarak da adlandırılmaktadır. Bu boyut, amaçlarımız, hayallerimiz, inançlarımız ve değerlerimiz doğrultusunda yaşamın ve hayatın amacının yüksek anlamı üzerine odaklanmaktadır. İki perspektife dayanmaktadır. Bunlar özel refah ve psikolojik refah. Öznel refah temel olarak mutluluk ve olumlu etki arayışına odaklanırken psikolojik refah, insanlığın bir bütün olarak kendini geliştirmesine ve ilerlemesine katkıda bulunan potansiyelinin tam olarak hayata geçirilmesi ve gerçekleştirilmesini ifade etmektedir. Her iki

bileşeni de aynı hizaya getirmek hem kişisel ihtiyacı karşılayan hem de daha büyük resimdeki rolümüzü yerine getiren daha iyi bir refah modeli oluşturacaktır (<https://mypositiveparenting.org>).

### Sağlıklı Yaşam Çemberi

Myers ve arkadaşları sağlıklı yaşamı, beden, zihin ve ruhun kişinin toplumsal ve doğal çevre içinde uyumlu bir şekilde yaşaması için bireyle bütünleştiği optimal sağlık ve iyiliğe yönelik bir yaşam tarzı olarak tanımlamaktadırlar (Myers vd., 2000: 252). Myers ve arkadaşları sağlıklı ve yüksek yaşam kalitesine sahip bireylerin belirli karakter özelliklerini içeren çok disiplinli bir yaklaşıma dayalı bir model ortaya koymuştur (Oliver, 2018: 42). Modelde maneviyat, çarkın merkezi ve esenliğin en önemli özelliği olarak tasvir edilmiştir. Maneviyatın bileşenleri, dini veya manevi inanç ve uygulamalara ek olarak yaşamda bir anlam duygusuna sahip olmayı içermektedir (Myers ve Sweeney, 2008: 483). Sağlıklı yaşam çemberi ya da sağlık çarkı, bireylerin daha fazla sağlık elde etmelerine yardımcı olmak için kişisel sağlık planlarının geliştirilmesini temel almaktadır (Myers vd., 2000: 251). Sağlıklı yaşam çemberinin tüm bileşenleri birbirleriyle etkileşim halindedir ve bir alandaki değişimin modelin diğer alanlarında da değişikliklere neden olmakta ve katkı yapmaktadır (Myers ve Sweeney, 2008: 483).

Yazarlar oluşturdukları sağlıklı yaşam çemberinde, beslenme, egzersiz, kendine bakma, stres yönetimi, cinsel kimlik, kültürel kimlik, değer duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve kontrol, problem çözme ve yaratıcılık, mizah duygusu gibi 17 boyuta yer vermiştir. Ayrıca çemberde kişinin yaşamı içindeki üstlenmesi gereken görevleri maneviyat, iş, eğlence, arkadaşlık, sevgi ve kendini yönetme olarak beş başlık altında toplamıştır (Myers vd., 2000: 252). Oluşturulan sağlıklı yaşam modeli zihin, beden ve ruhun doğa ve çevre ile işbirliğine odaklanmaktadır (Oliver, 2018: 42).



Şekil 8: Sağlıklı Yaşam Çemberi

Kaynak: (Myers, Sweeney and Witmer; 2004: 2)

Görüldüğü gibi sağlıklı yaşam ile ilgili pek çok yaklaşım ileri sürülmüştür. Bu yaklaşımlarda temel nokta bireyin sağlığını üst seviyeye çıkartmaktadır. Başka bir ifadeyle bireyin sağlığını maksimize etmektedir. Bunu için ise temel bazı başlıklar belirlenmiştir. Bireyden beklenen ise bu başlıklara uygun bir yaşam biçimi benimsemesidir.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlık ve hastalık kavramının geçmişi çok eskiye dayanmaktadır. Ayrıca toplumda meydana gelen değişimler ile birlikte sağlık ve hastalık tanımlarında da dönüşüm yaşanmış ve kavramın ele alınışında, algılanışında farklılıklar olmuştur. Bu noktada sağlık, bireyin yaşamını sürdürürken kendini iyi hissetme hali olarak ifade edilirken; hastalık, bireyin vücudunda meydana gelen olumsuz durumlar sonucunda iyilik halinden uzaklaşma durumudur.

Sağlık ve hastalık algısındaki değişimin en dikkat çeken hastalığın kötü ruhlar aracılığıyla değil bireyin iç işleyişiyle ilgili olduğunun anlaşılmasıdır. Bu süreçten sonra sağlık ve hastalığa daha bilimsel bir açıdan bakılmış ve tedavi süreçleri de ona göre bir dönüşüm yaşamıştır. Bir diğer değişim ise hastalığın bireylerin deneyimlerinden yararlanarak değil; hastalığa daha bilimsel bir açıdan bakılması olmuştur. Şu an ki meydana gelen bir dönüşüm olarak ise hastalıkların tedavisinden ziyade sağlığın daha da iyileştirilmesi için yapılan çalışmaların etkinliği olarak görülmektedir. Yani artık hastalıktan ziyade sağlıklı yaşam ve bu sağlıklı yaşamın daha üst düzeye nasıl çıkartılacağı sorusunun cevabına göre bireyin yaşamını sürdürmesidir.

Sağlık ve hastalıktaki değişim sadece bireylerin sağlık ve hastalık anlayışında değil, sağlık ve hastalığın boyutundaki değişimi de içine almaktadır. İnsanın doğal yaşam süreci olan doğma, büyüme ve yaşlanma süreçleri de bu süreçte farklı ele alınmaktadır. Yaşlılık önceki dönemlerde normal bir süreç iken şu an hastalık olarak nitelendirilmekte ve yaşlılık süreci olabildiğince geciktirilmeye çalışılmaktadır. Artık bireyler sağlıklı yaşam üzerinde daha çok durmaktadır.

Sağlıklı yaşam, bireyin yaşamı son bulana kadar geçen süreçte ciddi hastalıklara yakalanmama ve bir yaşam tarzı olarak ele alınmaktadır. Bireyin sağlıklı yaşamı bir süreliğine değil bir yaşam tarzına dönüştürmesi temel noktadır. Bu noktada sağlıklı yaşam ile ilgili ele alınan yaklaşımlarda da sağlıklı yaşam üzerinde hangi değişkenlerin etken rol oynadığı üzerinde durularak bireye bir yol haritası çizilmeye çalışılmıştır. Bu yol haritalarını izleyen birey ise sonunda sağlıklı yaşama ulaşacaktır.

Sağlıklı yaşam ile ilgili yaklaşımlara baktığımızda her bir yaklaşım bireyin sağlığını daha iyiye götürmek için etkili olan faktörleri ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu yaklaşımlar, Halbert Dunn Yaklaşımı, John W. Travis Yaklaşımı, Don Ardel Yaklaşımı, Hettler'in Sağlıklı Yaşam Modeli, Sağlıklı Yaşam Çemberi'dir. Sağlıklı yaşam ile ilgili ortaya konulan yaklaşımlarından yola çıkarak sağlıklı yaşam üzerinde etkili olan faktörler şu şekildedir. Sağlıklı yaşam üzerinde çevre unsurunun önemi büyüktür. Birey kendi yaşamında uygun çevre koşulları sağladığı takdirde sağlığını üst düzeye taşıyacaktır. Yaklaşımlarda bireyin farkındalığı ne kadar yüksek olursa yüksek düzeyde iyilik haline ulaşılacağı görülmektedir. Bireyin sağlığı üzerinde etkili olan noktalardan biri de bireyin yaşam tarzı, psikolojik durumu ve yaşama dair bakış açısıdır. Bu unsurlar noktasında da birey pozitif yönde bir gelişme gösterir ise sağlığı da o yönde iyiye gidecektir. Bireyin yapmış olduğu fiziksel aktivitelerin yanında iş- yaşam dengesinin iyi olması da bireyin sağlığı üzerinde etkili olan unsurlardandır.

## KAYNAKÇA

Adak, N.Ö. (2015). Sağlık Sosyolojisi Kadın ve Kentleşme. 1. Basım, Antalya: Siyasal Kitabevi.

Adak, N. (2016). Sağlık Sosyolojisinin Temel Kavramları. M. Özben, (Ed.) Sağlık Sosyolojisi, Erzurum Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Erzurum.





## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 7 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2021 ISSN -2149-6161

- Adak, N. (2020). Sağlık Sosyolojisinin Temel Kavramları. İ. Öz ve M. Özben (Ed.) Sağlık Sosyolojisi, (ss. 4-25), Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Aho, J. and Aho, K. (2008). Body Matters A Phenomenology of Sickness, Disease, and Illness. Lanham, MD: Lexington Books.
- Baltaş, Z. (2008). Sağlık Psikolojisi. 4. Basım, Ankara: Remzi Kitabevi.
- Bauman, Z. (1998). Postmodern Adventures of Life and Death, Modernity. P. Higgs, and G. Scambler (Ed.) Medicine and Health : Medical Sociology Towards 2000, Routledge.
- Belek, İ. (1998). Sınıf Sağlık Eşitsizlik, İstanbul: Sorun Yayınları.
- Bodur, S. (1991). Sağlık Kavramı ve Sağlık Hizmetleri, Türk Aile Ansiklopedisi. T.C. Başb. Aile Araş. Kur, cilt: 3, ss:838-843.
- Bozkurt, F. (2014). "Sağlıklı Yaşam (Wellness) Pazarlamasında, Kişisel Değerleme Sağlığın Tanımının Sağlıklı Yaşam Tarzı Üzerindeki Etkisi ve Bir Araştırma"
- Can, İ. (2019). Sağlık Olsun: Sağlığın Toplumsal Görünümleri. 1. Basım, İstanbul: Cizgi Kitabevi.
- Caner, M. (2013). *Sosyal Kontrol Kavramı Açısından Tıp Sosyolojisinin İmkanları*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kamu Yönetimi Anabilim Dalı, Bursa.
- Cirhinlioğlu, Z. ve Mutlu, S. (2002). Postmodern Söylemlerde Sağlık. Toplum ve Hekim, Eylül-Ekim, 17(5): 350-357.
- Cirhinlioğlu, Z. (2017). Sağlık Sosyolojisi. 7. Basım, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çabuklu, Y. (2004). Toplumsalın Sınırında Beden. 1. Baskı, İstanbul: Kanat Kitap.
- Dunn, H.L. (1959). High Level Wellness for Man and Society. American Journal of Public Health and the Nations Health, 49(6): 788.
- Dunn, H.L. (1961). High-Level Wellness, A Collection of Twenty-Nine Short Talks on Different Aspects of the Theme "High-Level Wellness for Man and Society" R.W. Beatty, Ltd., Virginia.
- Elbek, O. (2019). "Her Yaştan Yaşlanma", Birikim Dergisi, 02.07.2020 tarihinde <https://books.google.com.tr/books?id=r3LgDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false> adresinden alınmıştır.
- Elmacı, N. (2013). Sağlık Antropolojisi: Diyarbakır Örnekleri. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Fişek, N. (1983). Halk Sağlığına Giriş. Hacettepe Üniversitesi Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırmacı Yetiştirme Merkezi, Yayın No: 2, Ankara.
- Global Wellness Institute. (2017). Global Economy Monitor, Miami: Global Wellness Institute. 01.07.2020 tarihinde [https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/06/GWI\\_WellnessEconomyMonitor2017\\_FINALweb.pdf](https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/06/GWI_WellnessEconomyMonitor2017_FINALweb.pdf) adresinden alınmıştır.
- Günler, O.E. (2015). Bilgi Toplumunda İnternetin Önemi ve Sağlık Üzerine Etkileri. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 17(19): 33-40.
- Hettler, B. (1976). The Six Dimensions of Wellness Model, National Wellness Institute, 21.02.2021 tarihinde [file:///C:/Users/User/Downloads/The\\_Six\\_Dimensions\\_of\\_Wellness\\_The\\_Six\\_D.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/The_Six_Dimensions_of_Wellness_The_Six_D.pdf) adresinden alınmıştır..
- Hettler, B. (1980). Wellness Promotion on a University Campus. Family & Community Health, 3(1): 77-95.
- Illich, I. (1994). Körelten Meslekler. Illich, I., Mcknight, J., Caplan, J., Shaiken, H., (Ed), Profesyoneller İktidarı, (Çev. C. Cerit), 1. Basım, İstanbul: Pınar Yayınları.
- Illich, I. (2017). Sağlığın Gaspı. 4. Baskı, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Jobson, R. (2003). Wellness in South Africa. South African Family Practice, 45(3): 20-23.





## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 7 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2021 ISSN -2149-6161

Kaplan, M. (2016). Kültürel Bir İnşa Süreci Olarak Sağlık: Kavramsal ve Tarihsel Bir Bakış. *Dört Öge Dergisi*, 5(10): 11-18.

Kasapoğlu, A. (1999). Sağlık Sosyolojisi Türkiye’den Araştırmalar. Birinci Baskı, Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları.

Kaya, Ş.Ş. (2011). Televizyonda Kadın, Sağlık ve Hastalık. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2): 118-150.

Kızılcıkelik, S. (1995). “Kırsal ve Kentsel Kesimdeki Sağlık Sisteminin Sosyolojik Açıdan Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi”, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Knight, C., (1985), “Menstruation as Medicine”, *Social Science and Medicine*, 21(6): 671.

Larson, S. (1999). The Conceptualisation of Health. *Medical Care Research Rev.*, Vol.56:123-136.

Marinker, M., (1975), “Why Make People Patients?” *Journal of Medical Ethics*, 1, 81–4.

Mete, S., (2012), Hemşireliğin Temel Kavramları, İçinde *Hemşirelik Esasları*, T.A. Aştı ve A. Karadağ (Ed.), (ss. 58-78), İstanbul: Akademi Basın ve Yayıncılık.

Myers, J.E. and Sweeney, T.J. (2008). “Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice”, *Journal of Counseling & Development*, 86: 482-493.

Myers, J., Sweeney, T.J. ve Witmer, M. (2000). “The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning”, *Journal of Counseling and Development*, 78: 251-266.

Moulin, A.M. (2013). “Tıbbın Karşısında Beden”, İçinde A. Corbin, J.J. Courtine ve G. Vigarello (Ed.), *Bedenin Tarihi 3 Bakıştaki Değişim: 20. Yüzyıl*, (Çev. S. Özen), (ss. 15-57), 1. Baskı, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Nazlı, A. (2007). Hastalığın Sosyal İnşası ve Hastalık Anlatıları: Meme Kanseri Örneği. *Sosyoloji Dergisi*, 18: 149-224.

Nazlı, A. (2013). “Bedenin Ölümü ve Tıp”, İçinde O. Elbek (Ed.), *Kapitalizm Sağlığa Zararlıdır*, (ss.193-203), 1. Baskı, İstanbul: Hayy Kitap.

Oliver, M.D. (2018). “Health to Wellness: A Review of Wellness Models and Transitioning Back to Health”, *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 9(1): 41-57.

Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 34: 25-45.

Parsons, T. (1951). *The Social System*. Routledge and Kegan Paul, London.

Potter, P. ve Anne, P. (1993). *Fundamentals of Nursing Concepts, Process and Practice*. Third Edition, Mosby Year Book.

Sezgin, D. (2011). *Tıbbileştirilen Yaşam Bireyselleştirilen Sağlık*. 1. Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

SRI. (2010). *Spas and the Global Wellness Market: SYnerges and Opportunities*, Prepared by SRI International.

Turner, B.S. (2011). *Tıbbi Güç ve Toplumsal Bilgi*. (Çev. Ü. Tatlıcan), 1. Basım, Bursa: Sentez Yayıncılık.

Zola, I. K. (1994). *Sağlık ve Köreltici Tıp*. Illich, I., Mcknight, J., Caplan, J., Shaiken, H., (Ed), *Profesyoneller İktidarı*, (Çev. C. Cerit), 1. Basım, İstanbul: Pınar Yayınları.

Wills J. and Jackson, L., (2014), *Health and Health Promotion*. J. Wills (Ed.), İçinde *The Fundamentals of Health Promotion for Nurses*, Oxford: John Wiley & sons Ltd.

World Health Organization (1999), *What is a Healthy Lifestyle?* 01.07.2020. tarihinde [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108180/1/EUR\\_ICP\\_LVNG\\_01\\_07\\_02.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108180/1/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf). adresinden alınmıştır.

<https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 05.12.2019.



## ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 7 Sayı/Issue : 1 Yıl/Year : 2021 ISSN -2149-6161

<https://mypositiveparenting.org/wp-content/uploads/2016/06/dimension-of-wellness.png>  
Erişim Tarihi: 12.12.2019.