

SAĞLIKLI VE KALİTELİ YAŞAMDA SÜRDÜRÜLEBİLİR DÜNYA GÖRÜŞÜ

Galip AKIN*

Atıf/©: Akın, Galip (2018). Sağlıkli ve Kaliteli Yaşamda Sürdürülebilir Dünya Görüşü, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, ANARSAN Sempozyumu Özel Sayısı, Ekim 2018, Cilt 11 Sayı 2 , ss. 877-891

Özet: Sağlıkli ve kaliteli yaşam, başarılı, mutlu uzun bir yaşam için olmazsa olmazlardandır. Dünya Sağlık Örgütü de (DSÖ) sağlığı, temel insan haklarından biridir diyerek, yaşam için sağlığın ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu konuda yapılan bilimsel araştırmalarda da sağlığın, sağlıklı kalmanın, kaliteli yaşamda, sürdürülebilirliğin önem ve değeri açıklanmaktadır. Sağlıkli ve kaliteli yaşamda, yaşanan çevrenin, ekonomik ve sosyal yapının etkileri konusunda birçok bilimsel açıklamaya rastlanmaktadır. Yaşam için çevresel bileşenlerden olan hava, su, toprak, çok önemlidir. Solunum yapmak için temiz havaya, günlük ortalama 2,5 litre temiz suya, yaşamak ve beslenmek için kirlenmemiş toprağa ihtiyaç vardır. Son yıllarda kirlenen hava, su, toprak nedeniyle kalp damar, şeker, Alzheimer, Parkinson gibi hastalıkların yaygınlaşması, çevresel kirlenmenin, ekonomik ve sosyal yapıların hayli bozulduğunu göstermektedir. Sağlıkli ve kaliteli yaşam için çevre, ekonomik ve sosyal yapıların geliştirilmesi ve sürdürülebilirliğin sağlanmasına yönelik olarak yapılması gerekenler önemli yer tutmaktadır. Bu çalışmada sağlıkli ve kaliteli yaşam için Sürdürülebilir Dünya Görüşü yapılan çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, Kaliteli Yaşam, Kirlenme, Sürdürülebilirlik

Makale Geliş Tarihi:14.09.2018 / Makale Kabul Tarihi: 01.10.2018

Bu makale Turnitin programında kontrol edildi. This article was checked by Turnitin.

Bu makale ANARSAN sempozyumunda sunulmuş aynı başlıklı bildirinin tam metnidir.

* Prof. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Arkeoloji Bölümü,

galip.akin@bozok.edu.tr

A Sustainable Worldview in Healthy And Quality Life

Citation/©: Akın, Galip (2018). A Sustainable Worldview In Healthy And Quality Life Hitit University Journal of Social Sciences Institute, Symposium of AAHA, Special Issue, Year 11 Volume 2 October 2018, ss. 877-891

Abstract: *Healthy and quality life is a must for a long, successful, happy life. The World Health Organization also emphasizes the importance of health for life by claiming that health is one of the basic human rights. Scientific researches on this topic also explain the importance and value of health, maintaining health and sustainability of quality life. There exist many scientific explanations about the effects of the environment, economic and social structure in healthy and quality life.*

Air, water and soil, which are the environmental components, are very crucial for life. Clean air for respiration, an average of 2.5 liters of clean water per day and uncontaminated soil are needed to live and take nourishment. The widespread diseases such as heart, vein, diabetes, Alzheimer and Parkinson due to polluted air, water and soil in recent years point out the significant deterioration of environmental, economic and social structures.

The development of environmental, economic and social structures for health and quality of life and the important issues to be done in order to ensure sustainability are important. In this study, sustainable worldview for healthy and quality life is discussed on the basis of performed researches.

Keywords: *Health, Quality Life, Pollution, Sustainability*

I.GİRİŞ

Dünyada her şey insan odaklıdır. Yapılacak bir işi yapan, olayı düşünen, geliştiren, planlayıp projelendiren ve onu gerçekleştiren insandır. Bir işin ne şekilde yapılması gerektiğini tüm safhalarıyla gözden geçiren, onu proje haline getirip yapan insan olduğuna göre, ne kadar bilgili, yetenekli, eğitilmiş ve deneyimli ise başarılı olma olasılığı da o oranda yüksek olacaktır (Akın ve Balıkçı, 2018: 148). Her şeyi düşünüp, projelendirip, gerçekleştiren insandır, bu nedenle insanın her yönüyle sağlıklı ve yaşam kalitesi üst düzeyde olmalıdır. Her şeyin odağında bulunan insanın da öncelikle sağlığının yerinde olması ön koşullardan biridir diyebiliriz (Akın, 2017a; 273; Akın, 2013: 81).

II. SAĞLIKLI YAŞAM

İnsan sağlığı üzerinde her türlü çalışma ve girişimleri yapan Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlığı 1948 yılında insanın beden, ruhen ve sosyal yönlerden tam bir iyilik (refah) içinde olması olarak tanımlamaktadır. Bu tanımla DSÖ sağlığı, soyut bir durumdan çok fonksiyonel terimlerle anlaşılabilen bir sonuca ulaşma aracı olarak, insanların bedensel, sosyal ve ekonomik olarak verimli bir yaşam sürmesine izin veren bir kaynak olarak düşünmektedir. Böylece insan sağlığı ile ekonomik, sosyal koşullar, yaşanılan çevre, bireysel yaşam tarzları arasında kaçınılmaz ilişkilerin olduğunu vurgulamaya çalışmıştır. Bu konuda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlığın teşviki ve geliştirilmesi konusunda birçok toplantılar yapmış ve bu konuda önemli kararlar almıştır. Bunlardan biri 1986'da Kanada'nın Ottawa kentinde diğeri, Endonezya'nın Jakarta kentinde 1997 yılında yapılmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011: 2).

Ottawa sözleşmesinde sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için, sağlıklı halk politikası ve sağlığı destekleyici, çevrelerin oluşturulması, ayrıca kişisel becerilerin geliştirilmesi, sağlık için toplumun bilinçlendirilmesi ve sağlık hizmetlerinin bunlara göre yeniden düzenlenmesi ve yönlendirilmesi kararları alınmıştır.

Jakarta bildirisinde ise, sağlığın gelişimi için yatırımların ve sağlığa yönelik sosyal sorumluluğun artırılması kararları alınmıştır. Bunların yanında sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için alt yapının güçlendirilmesi, bu konuda ortaklıkların genişletilmesi ve toplum kapasitesinin artırılması ve bireylerin yetkilendirilmesi gibi kararlar alınmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011: 13).

Ottawa ve Jakarta'da alınan kararlar her ülke tarafından farklı yorumlanmış olsa da, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi, ortalama ömür uzunluğunun artması, uygun yaşam alanların, sağlıklı kentlerin oluşturulmasında ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli katkılar sağladığı gözlemlenmektedir.

III. KALİTELİ YAŞAM

Yaşam kalitesi bugün olduğu gibi Helenistik dönemde Plato'nun "Devlet", Aristo'nun "Nikomokhos'a Etik" isimli eserlerinde tartışıldığı görülmektedir. Günümüzde daha etkin bir şekilde tartışılan "yaşam kalitesi" terimi, toplumların ulaşmayı hedeflediği en önemli evrensel amaçlardan biridir. Yaşam kalitesi terimi, ilk olarak Long'un 1960 yılında yayınladığı "On the

Quantity and Quality of Life” adlı makalesinde tartışılmaktadır. Daha sonra Maslow’un “Motivation and Personality” eserinde bahsettiği ihtiyaçlar hiyerarşisi ile birlikte giderek artan bir şekilde tartışılmaya başlanmıştır (Edisan ve Kadioğlu, 2013: 3).

Yaşam Kalitesinin değerlendirilmesinde ortak bir standart sistem bulunmamakla birlikte objektif ve sübjektif olmak üzere iki açıdan incelenmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar dikkate alındığında yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde, kişinin cinsiyeti, yaşı, eğitimi, ekonomik ve medeni durumu, sağlığı, aldığı sosyal destekler, iş hayatı, yaşadığı kent ile konutu ve özellikleri, boş zaman aktiviteleri gibi göstergeler dikkate alınarak yapılmaktadır. Bu göstergelerin durumu ve özellikleri yaşam kalitesinin belirlenmesinde önemli kriterler olarak gösterilmektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 137).

Maslow teorisinde, bize insan yaşamında karşılanması gereken temel ihtiyaçları sıralamış, bu ihtiyaçların kantitesi (nicelik) ile kalitesinin (nitelik) nemli olduğunun altını çizerek vurgulamaktadır. Gerçekten de kişinin bedensel, ruhsal, sosyal sağlığının olması ömür uzunluğundan ziyade yaşamının kalitesi, mali durumunun iyi olmasından ziyade kişiyi tatmin edip etmemesi önemli göstergelerdendir. Bu nedenle, yaşam kalitesi bir bilinçlenme sürecidir ve tüm yaşam alanı ve sürecinde her zaman ulaşılmak istenen mükemmellik düzeyidir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008: 23; Akın, 2013: 81).

Yaşam kalitesi göstergelerinden biri olan yaş, yapılan çalışmalarda özellikle yaşlılık döneminde daha fazla ele alınmaktadır. Yaşlılık döneminde bedensel, ruhsal, sosyal ve bilişsel yeteneklerde kayıpların daha fazla olmaktadır. Yaşlılıkta sağlık sorunlarının daha fazla görülmesi, emeklilik sonrası gelir düzeyinin düşmesi, statü ve rol kaybı, yalnızlık gibi nedenlerle yaşam kalitesini önemli lde etkilediğinden, yaşam kalitesi göstergeleri yönünden daha fazla ne çıkmaktadır (Akın, 2017^b; 219; Güven ve şener, 2010; 180).

İnsanda her türlü karakter ve özeliklerin ortaya çıkmasından sahip olunan genetik yapı ve çevresel etmenler birlikte sorumlu olduğundan, yaşam kalitesi üzerinde bunların, doğrudan etkili olması doğal bir olayın sonucudur diyebiliriz.

IV. SÜRDÜRÜLEBİLİR DÜNYA GÖRÜŞÜ

Sürdürülebilir Dünya Görüşü, en basit tanımıyla bir şeyin kendi varlığını süreç içerisinde devam ettirebilmesidir. İnsan yaşamının devamının doğadaki tüm canlıların korunmasına bağlı olduğu gerçeği, 20. yüzyılın ilk yarısının sonlarından itibaren dile getirilmeye başlandı. Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren 1980'lerin başında ekonomik gelişmelerde, daha sonraları turizm, toplumbilim, şehircilik, yönetim bilimi ve yaşam kalitesi konuları içinde sürdürülebilirlik kavramı tartışılmaya başlandı (Buzdoğan, 2002; 56-72).

Yaşamın, sağlıklı ve kaliteli olarak devam edebilmesi için yaşanılan çevrenin vazgeçilmez bir etmen olduğunun birçok bilim insanı tarafından yirminci yüzyılın sonlarından itibaren önemle vurgulanmaya başlanmasıyla, ekolojik anlama, çevrenin korunması ve yaşam koşullarının iyileştirilmesi amacıyla "Sürdürülebilir Dünya Görüşü" gündeme geldi. Buna göre, yaşam alanlarının bütünüyle korunması, toprak verimliliğinin artırılması, oksijen, azot, su gibi biyolojik döngülerin bozulması nedeniyle, kömür, petrol, madenler gibi yenilenmeyen kaynakların kullanımının sınırlandırılması, alternatif enerji kaynaklarına yönelmesi, bunların araştırılması ve gerekli önlemlerin alınması için finansal kaynakların oluşturulması önerildi. Ayrıca hava, su, toprağın kirlenmesi, bunların doğal temizleme sınırlarının aşılması, yaşam alanları ve yaşamı tehdit edici risklerin çok düşük tutulması, nükleer enerji gibi uzun süreli kullanmada kaza riskinin olmaması için, en son teknolojilerin kullanılması gerekliliği vurgulandı. Eğer doğa ve kaynaklarının dengeli olarak sağlayabileceği minimum miktar aşılsa, doğanın dengesinin bozulacağı ve yaşamda bir takım sorunların geri döndürülmez şekilde ortaya çıkacağı çeşitli araştırma yayınlarında ifade edildi (Akın, 2017^b: 157; Brow ve diğerleri, 1995).

Sürdürülebilir Dünya Görüşü, sadece günümüz toplumlarının ihtiyaçlarının değil, gelecek kuşakların da kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri gerektiği vurgulanarak, doğanın, biyolojik denge ve döngülerinin bozulmadan ve yaşam kalitesini düşürmeden tüm canlı yaşamının devamının sağlanması esasına dayanmaktadır.

V. SAĞLIĞI ETKİLEYEN ETMENLER

Sağlıklı bir yaşam ve bu yaşamın sürdürülmesi, yaşanılan çevresel koşullarla uyumlu bir genetik yapı ve genetik yapıya uygun çevresel

koşullarla mümkündür. İnsanın genetik yapısı ve yaşadığı çevre, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez iki ögesidir. Birinde meydana gelecek bir aksaklık, sağlıklı yaşamı imkânsız hale getirir. Karakter ve özelliklerin ortaya çıkmasından doğrudan sorumlu genlerin yapısını oluşturan DNA'larda mutasyona (değişim) neden olan, üç çevresel etmen vardır. Bunlar çevresel sıcaklık, yüksek enerji yüklü radyoaktif maddeler ve kolşisin gibi bazı kimyasal maddelerdir. Genlerin değişimine neden olan bu üç etmen dikkatle incelendiğinde, bunların temelde yaşanan çevrenin özellikleri olduğu ortaya çıkar. Çevresel sıcaklık, radyoaktif ve bazı kimyasal maddeler, genlerin hiç çalışmamasına, az çalışmasına, çok çalışmasına ve normal çalışmasına neden olurlar. Bu nedenle diyebiliriz ki yaşanan alandaki çevresel koşullar, genetik yapının düzensiz ya da normal çalışması üzerine de etkilidir. Bu da bize yaşanan çevrenin tüm koşulları, sağlıklı yaşam üzerinde doğrudan ya da dolaylı olarak etkilidir sonucuna ulaştırır (Akin, 2017^b: 74).

Yaşanılan çevrenin sıcaklık, nem, yağış, rüzgâr gibi iklim koşulları, topoğrafik ve jeolojik yapı, rakım, bitki örtüsü gibi özellikler çevresel koşullarını oluşturur. Yaşanılan çevrenin hava, su ve toprağı, insanın yaşam tarzı ve beslenme arasında güçlü ve doğrudan bir bağının olduğu bilinmektedir (Akin, 2017^b: 68; Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi Merkezi, 2009: 2).

Sağlık ve yaşam biçimi arasında doğrudan ve güçlü bağ olduğu ve özellikle beslenme biçiminin olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmaktadır. Sağlıklı yaşamın devamı için yaşam tarzımızın ve beslenme diyetinin önemi ve değeri örneklerle açıklanmaya çalışılmaktadır (Menteşe, 2017: 385; Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi Merkezi, 2009: 5).

Yaşanılan çevre ikliminin, sağlıklı yaşam için gerekliliğini ve önemini göz ardı etmek mümkün değildir. Dünya'da insan nüfusunun büyük bölümü iklim koşullarının yaşama uygun olan bölgelerde toplandığı görülmektedir. Çöllerde, denizden yüksekliği 2500 m'nin üzerinde olan ve dağlık bölgelerde, Güney ve Kuzey Kutup bölgeleri ve yakınlarında nüfusun çok az olduğu bilinmektedir. Çöllerde yağış çok az ve sıcaklığın yüksek olması, denizden yüksek olan yerler ile Kutup ve Kutuplara yakın olan yerlerde ise aşırı sağanak ve yağışın kar şeklinde olması nedenleriyle yaşam koşullarının zor ve çetin olması, buralarda insan nüfusunun az olmasının en temel nedenleridir (Akin ve Akın, 2007: 105-118).

Dünya'da 18. yüzyılın son çeyreğinde başlayan Sanayi Devrimiyle birlikte, aşırı nüfus artışı, plansız sanayileşme, fosil yakıtların aşırı kullanımı, aşırı suni gübre ve tarım ilacı kullanımı gibi nedenlerle çevre kirlenmesi ve çevre bozulması üst düzeylere ulaşmış ve çevrenin kendini yenileme fırsatı bulamaması ile giderek artan yeni çevre sorunları ortaya çıkmıştır. Bu süreçte, yaşam alanlarının havası, suyu ve toprağı kirlenmiştir. Bunların yanında bilhassa büyük kentlerde olmak üzere, yaşam alanları sağlığı tehdit eder boyuta ulaşmıştır. Günümüzde çevresel kirlenme ve bozulma öyle boyutlara ulaşmıştır ki, insanlarla birlikte ne hayvanlar ne de bitkilerin sağlıklı kalması ve mutlu bir ömür sürdürmesi imkânsız hale gelmiştir. İnsanın dakikada 12-16 kez solunum yapmak, günde ortalama 2,5 litre su içmek ve günde 3 öğün yemek yemek zorunda olduğu gerçeği göz önünde tutulursa suyu, havası ve toprağı kirlenmiş bir çevrede sağlıklı kalmanın mümkün olmayacağını bilmeliyiz. Örneğin ülkemizde nüfus artışından daha fazla hastane yapılmasına karşın hastaneler hasta ile doludur. Özellikle çocuklar neredeyse okuldan çok doktora gitmektedirler. Sağlıklı olmayan bir kişinin sağlıklı düşünmesi, sağlıklı hareket etmesi, sosyal ilişkilerini normal devam ettirmesi de imkânsızdır (Akın, 2017b: 142; Menteşe, 2017: 382).

VI- SAĞLIK İÇİN ÇEVRENİN GEREKLİLİĞİ

Havası, suyu, toprağı kirlenmiş bir çevrede yetişen hayvanların eti, sütü, yumurtasının kirlenmeden etkilenmemesini düşünmek mümkün değildir. Ayrıca kirlenmiş bir çevrede yetiştirilen bitkilerin meyveleri, sebzeleri ve besin olarak kullanılan bitkilerden yapılan yiyeceklerin de insan sağlığına zarar vermemelerini düşünmek herhalde akıllıca bir yorum olamaz. Kirlenmiş ortamlarda yetiştirilen bitkiler ve hayvanların bağışıklık sistemleri zayıf olduğundan, doku ve organları da zayıftır. Bu yüzden zararlı mikroorganizmalara karşı koyamazlar. Bunları besin olarak kullanan ve yararlananların bunlardan fayda görmelerini bekleyemeyiz. Sağlıksız bir toplum, başarı ve sağlıklı bir üretkenlik gösteremez. Çünkü çevre, insan, kültür, ekonomi ve gelişme arasında etkileşim son derece güçlüdür. Çevresel kirlenme ve bozulma bunların hepsi arasındaki ilişki ve etkileşimleri olumsuz etkileyecektir (Baykal ve Baykal, 2008: 10; Menteşe, 2017; 383).

VII. YAŞAM KALİTESİNİ ETKİLEYEN ÇEVRESEL ETMENLER

Bireyin yaşadığı çevre ve burada yaşayan bireylerle olumlu ilişkiler kurarak yaşamından haz duymasıdır. Bireyin yaşam kalitesini etkileyen çevresel koşulların yanı sıra bireyin yaşı, cinsiyeti, medeni durumudur. Ayrıca geliri,

sağlığı, eğitim durumu, sosyal destek alması, iş hayatı, yaşanan konut ve özellikleri, geçirdiği boş zaman aktiviteleri, kronik bir hastalığa sahip olma gibi birçok etmen, bireyin yaşam kalitesini etkileyen göstergelerdir (Güven ve Şener, 2010: 181; Edisan ve Kadioğlu, 2013; 2).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yaşam kalitesini, kişinin kendi amaçlarına, standartlarına, beklentilerine ve çıkarlarına göre bir kültür ve değer sisteminde duyduğu hazzı, memnuniyeti ifade eden bir terim olarak açıklamıştır. Kişinin algıladığı yaşam kalitesi herhangi bir empoze olmadan yaşamını tamamen kendisinin değerlendirmesi ve bu değerlendirmenin sürdürülebilir olmasıdır (Bilir ve diğerleri, 2005: 663). Yaşam kalitesi objektif ve sübjektif olmak üzere iki açıdan değerlendirilip incelenmektedir. Objektif göstergeler, bireyin yaşından, gelir düzeyinden ve işi gibi göstergeleri, sübjektif göstergeler ise kişinin algıladığı memnuniyeti, doyumunu ve hazzı oluşturmaktadır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008: 30). Genelleme yapılırsa ne objektif ne de sübjektif göstergeler için evrensel bir sistem ve standart yoktur (Demirkaya, 2010; 95). Bireyin bedensel, ruhsal, bilişsel ve sosyal sağlığı yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir.

Yaşam kalitesi açısından önemli göstergelerden biri de bireyin yaşadığı çevresi ve çevresi ile olan etkileşim düzeyidir. Bireyin sosyal çevresi içinde ailesi son derece önem arz etmektedir. Birey çevresi ve ailesinde kendini oraya ait hissetmesi ve ailenin bir bireyi gibi görebilmesi yaşam kalitesi açısından çok önemlidir. Ayrıca bireyin ailesi yaşam kalitesinin gelişmesinde önde gelen göstergelerden biridir (Özmete, 2010; 456).

Bireyin boş zamanlarını istediği gibi değerlendirmesi yaşam kalitesi göstergelerinden bir diğeridir. Boş zamanlarında bireyin dinlenmesi, eğlenmesi ve kendini geliştirmesi yönlerinden üç önemli görevi bulunmaktadır. Böylece birey kendini keşfetmesinde, yenilemesinde, ifade edebilmesinde, boş zamanı değerlendirme şeklinin katkısı yadsınamaz niteliktedir (Aslan ve Aslan Cansever, 2012: 24).

Yaşam kalitesini doğrudan ve dolaylı etki eden, göstergelerden bir diğeri de yaşanan şehir ve konut önemli bir yer almaktadır. Konutun tasarımı, ev eşyalarına ve beklentilere cevap verebilme düzeyi, göz ardı edilemeyecek göstergelerdendir. Şehrin sakinliği, gürültü ve gürültü kirliliğinin olmaması yaşam kalitesini etkileyen temel göstergelerdendir (Karakurt Tosun, 2013; 215-237).

VIII. SÜRDÜRÜLEBİLİR DÜNYA GÖRÜŞÜNÜN YAŞAM İÇİN ÖNEMİ

Sürdürülebilir Dünya Görüşünün temel amacı, yaşam için gerekli olan doğanın verim ve yararlanma kapasitesini aksatmadan, doğadan gelecek nesillerinde yararlanmasını sağlamaktır. Çevre ve doğa olmadan sağlıklı ve kaliteli yaşamın devam ettirilmesi düşünülemeyeceğine göre doğanın tüm bileşenleriyle korunması ve geliştirilmesinin yaşam için gereği ortadadır (Akin, 2017^b: 135; Kahraman, 2014: 74-84).

Sürdürülebilir Dünya Görüşü ilk kez, dünya doğayı koruma birliği (IUCN) tarafından 1982 yılında, “Dünya Doğa Şartı” belgesinde yer almasından sonra, doğanın korunmasının yanında, ekonomik, sosyal, siyasal alanlar bir bütün olarak ele alınıp değerlendirilmeye başlanmıştır. Gerçekten, sürdürülebilir gelişme sürekli ve dengeli olmalıdır. Yaşanan çevrenin ve doğanın var olan kaynakları savurganlığa ve tahribe yol açmayacak şekilde, akılcı ve teknik yöntemlerle bugünkü ve gelecek kuşaklarında hak ve yararları da dikkate alınarak, devamı için her türlü önlemleri alarak, tüm alanlarda gelişmenin sağlanmasıdır. Ekonomik, sosyal, siyasal gelişmelerin istenilen şekilde sağlanabilmesinin tüm doğa ve doğa koşullarının korunmasına bağlı olduğu açıktır. Doğa korunmadan sağlıklı ve kaliteli yaşamı sürdürmek mümkün görünmemektedir (Karakurt Tosun, 2009: 1-14; Çelik, 2006: 20-37).

Sağlıklı ve kaliteli yaşamın ancak ekonomi ile sosyal, siyasal gelişmelerin birlikte ele alınmasıyla gerçekleşeceği ve bu gelişmelerin olabilmesinde çevre ve doğanın korunması gerektiği, bu konuda yapılan çalışmaların temelini oluşturmaktadır. Buna göre sürdürülebilir gelişmenin olabilmesi için çevre, doğa ile ekonomi politikaları arasında organizasyon ve entegrasyon yapılmasıyla ancak toplumsal gelişmenin sağlanması mümkün olabilecektir (Hazer ve Özsungur, 2017: 445-472; Karakurt Tosun, 2013: 215-237).

Sürdürülebilir çevrenin oluşturulması, sürdürülebilir bir gelişmenin gerçekleşmesiyle sağlanabilecektir. Bu da toplumda ekonomik, sosyal gelişmeyi sağlayarak, toplumsal yapıda her alanda iyileşmenin olması anlamına gelecektir. Böylece sürdürülebilir gelişmenin, ekonomik, sosyal ve çevresel boyutlarının olduğu anlamına gelmektedir. Sürdürülebilir ekonomik, güçlü ve katılımcı bir toplumu sosyal sürdürülebilirlik ekonomik sermayenin istikrarlı olduğunu ve insan gereksinimlerini sürekli olarak karşılayabilen ve korunan bir çevrenin oluşturularak kaliteli yaşamın

gerçekleştiği sonucuna götürür. Sürdürülebilir bir gelişme ile korunabilen, iyileştirilebilen bir çevre ve doğa, kaliteli ve sağlam bir kaliteli sosyal yaşam ile güçlü bir ekonomik yapının gelişmesi ortaya çıkmış olur. Çünkü toplumun yaptığı çeşitli eylemler ve düşüncelerin olduğu ve geliştiği yer, yaşadığı doğa, şehir ve mekânlardır. Yaşanılan yer ile insan düşüncesi ve davranışları arasında sürekli ve karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Bunun için sürdürülebilir sağlıklı ve kaliteli yaşam ancak sürdürülebilir doğa ve çevrenin varlığına bağlıdır diyebiliriz (Özgenç, 2013: 6; Oktay,2001: 46).

Ülkemiz aşırı nüfus artışı, plansız sanayileşme ve taşradan kentlere göç nedeniyle plansızlık, denetimsizlik ve görmezden gelme sonucunda, insanca yaşamayı güçleştiren yapılar, çarpık kentleşme, var olan geleneksel, tarihsel, kültürel yapılar ile doğal çevrenin giderek bozulmasına bağlı olarak, yaşam kalitesi gittikçe düşmekte ve kentlerin gelişerek sürdürülebilirliklerinin sağlanmasını imkânsız hale getirmektedir. Bunun için, tasarımcılar, mühendisler, sosyal planlayıcılar, sağlıkçılar, sosyologlar, antropolog gibi ilgili meslek kuruluşları bir araya gelerek birlikte kent sorunlarına çözüm aramaları gereklidir. Sağlıksız ve çarpık kentleşmenin insanların hareket alanlarını kısıtlamakta, insanların solunum, dolaşım sistemlerinde bozulmalara yol açarak kalp damar hastalıkları, Parkinson, Alzheimer, obezite gibi hastalıkların artışında önemli paylarının olduğu bir gerçektir. Örneğin, obezite birçok hastalığın tetikleyicisidir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 141).

IX. HER YAŞTA VE ZAMANDA ÇEVRE

Sağlıklı ve kaliteli yaşamın olmazsa olmazlarından belki de en önemlisi temiz hava, su ve toprak ile insan doğasına uygun kentlerin oluşturulmasıdır. Sağlıklı ve kaliteli yaşamın iki temel ögesinden biri çevreye ve çevresel koşullara uygun bir genetik yapıya sahip olmaktır. İnsan yeryüzünde görüldüğü andan itibaren çevreyle uyumlu bir genetik yapıya sahip olabilmek için yaşam mücadelesi vermiştir. Bunu da büyük oranda başarmıştır diyebiliriz. İkincisi olan uygun çevre ve çevresel koşullardır. İnsan yeryüzünde görülmesinden “Sanayi Devrimi’nin” başlangıcına kadar, uygun çevre ve çevresel koşullara sahiptir. Ancak, sanayileşme ile birlikte dünyada nüfus hızla artmaya başlamıştır. Dünya nüfusu 1850 yılına kadar 1 milyar civarında iken, 1900 yılında iki milyara, 1950 yılında 2,5 milyara ulaşmıştır. Özellikle 1950 yılından itibaren çok hızlı artarak günümüzde 7,5

milyara kadar ulaşmıştır.1970 yılından itibaren bütün dünyada çevre kirliliğinin olduğu herkes tarafından kabul edilmeye başlamıştır (Akın, 2017^b: 219; Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 138).

Kirlenen çevrede sağlıklı bitkisel ve hayvansal besin bulmak günümüze gelindikçe imkânsız hale gelmeye başlamıştır. Çünkü artan nüfusla ve teknolojik gelişmelerle birlikte, kömür, doğalgaz, petrol gibi fosil yakıt kullanımı hızla arttı. Ayrıca tarımda suni gübre ve zirai mücadeleli ilaç kullanımı, hayvan ve bitki yetiştirmede büyüme hormonu kullanımı ve 1996'dan itibaren "Genetiği Değiştirilmiş Organizma" (GDO) kullanımının hızla artması sağlıklı ve kaliteli yaşamı imkânsız hale getirmiştir. Bütün bu çevresel kirlenmenin sonucunda kronik hastalıkların görünme oranı da hızla artmıştır. Sağlıklı olan bitkisel ve hayvansal organik besin bulmak giderek zorlaşmaktadır. Kentlere göçün hızlanmasıyla plansız, çarpık kentleşmede artmıştır. Bu durum kentlerde dinlenme ve eğlenme yerlerinin azalmasına ve dolayısıyla insanlarda aktivite azalması ve sağlıksız beslenme sonucu hem beslenme yetersizliği hem de toplumda obezite oranı hızla artmaya başlamıştır. Obezitenin, hastalıkların tetikleyicisi durumda olduğu, bu konuda yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi Vakfı, 2009: 7; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011: 19; Akın, 2017^b: 224).

Özellikle büyük kentlerde kalabalık ve makineleşmeden kaynaklanan gürültü kirliliği büyük boyutlara ulaşmıştır. Bu da sağlığı etkileyen önemli çevre sorunlarından biridir. Gürültünün en önemli olumsuz etkilerinden biri, insanı strese sokmasıdır. Günümüzün en büyük hastalık etkilerinden biri strestir. Özellikle uzun süreli gürültüde (85db ve üzeri) psikolojik rahatsızlıklar görülür. Psikolojik rahatsızlıklardan kaygı, tedirginlik, korku, depresyon, yorgunluk, baş dönmesi, sinirlilik ve saldırganlık, zihinsek aktivitelere yavaşlama, dikkatin dağılması bunlar arasındadır. Gürültünün fizyolojik etkileri ise kas kasılmalarında artış, göz bebeklerinde büyüme, kan damarlarında büzülme, mide ve karın kasılmaları, kalp atışında hızlanma, tansiyon yüksekliği ve tiroit bezi hormonu olan tiroksin artışına neden olur. Gürültünün yüksekliği kulakta kalıcı işitme kayıplarına neden olur. Sinirsel uyarılmalar beyni etkileyerek insanın ruh sağlığına varan oranda etkiler yapar. Öyle ki kentlerde binaların durumu, düzensizliği, evsel atıkların sokaklarda birikmesi, cadde ve sokakların kirliliği gibi durumlar, görüntü kirliliği oluşturarak ruhsal sıkıntılara, kent yaşamından rahatsızlık duymaya varan olumsuzluklara neden olur (Akın, 2013: 32; Akın, 2017^b: 204).

Yaşam koşulları, insanların yaşadıkları, dinlendikleri, eğlendikleri ve çalıştıkları günlük ortamlardır. Oluşturulan bu yaşam koşulları yaşam alanlarının, ekonomik ve sosyal şartların bir ürünüdür. Bu koşulların hepsi bireyin kontrolü dışında olup, sağlığı doğrudan etkileyebilir. Bu koşulların üçü de insan sağlığını etkileyen koşullardan olduğundan, her yaşta ve her zaman çevre başta olmak üzere, uygun ekonomik ve sosyal şartlar gereklidir diyebiliriz.

X. Tartışma ve Sonuç

İnsan nerede çalışıyor ve hangi işi yapıyorsa yapsın, başarılı olabilmesi için öncelikle sağlıklı olması gerekir. Sağlığı yerinde olmayan birisinin istenilen düzeyde verimli ve üretken olmasını beklemek mümkün değildir. Tüm insanların temel sağlık kaynaklarına erişimi olmalıdır diyen “Dünya Sağlık Örgütü” (DSÖ), sağlığı, insanın bedeneni, ruhen, bilişsel ve sosyal yönlerden refah içinde olmalıdır diye tarif etmektedir. Sağlıklı ve dinç kalarak, kaliteli bir yaşam sürmede insanların huzurlu, ekonomik yönden yeterli, sağlıklı gıda ve barınma yerleri, uygun yaşam ortamı ile sürdürülebilir kaynaklara sahip olması ön koşullar arasında olduğu “Dünya Sağlık Örgütü” tarafından ileri sürülmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011: 1; Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 139).

Günümüzde, toplumların sağlığını koruyarak ulaşmayı amaçladıkları en önemli evrensel hedeflerden birisi kaliteli bir yaşam sürmektir. Sübjektif ve objektif yanları bulunan kaliteli yaşamın göstergeleri üzerinde birçok bilimsel çalışma yapılmıştır. Bilhassa kaliteli yaşamın objektif göstergeleri olarak, “Yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşanılan konut ve özellikleri, sağlık, eğitim, sosyal destek, iş yaşamı, çevre ve boş zamanı değerlendirme göstergeleri temel alınarak, toplumların kaliteli yaşam biçimleri değerlendirilmektedir. İnsanın yiyecek, su, barınma, emniyet, sağlık, ait olma, sevgi, sosyal statü, fikirleri ve idealleri gibi temel ihtiyaçlarını karşılama durumu yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkilidir. Bu ihtiyaçların niceliği (kantitesi) ve niteliği (kalitesi) yaşam kalitesinin önemli ölçüleri arasındadır (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 138; Tüzün ve Eker, 2003: 5).

İnsanın herhangi bir ürünü yapmasının temel amacı daha az enerji ve emek harcayarak yaşamını kolaylaştırmasıdır. Yani yaşam kalitesini artırmasıdır. Çalışma, yaşama ve dinlenme alanlarında yapılan bina ve düzenlemelerde bunlardan biridir. Bir bina onu kullanan ya da ondan yararlananın

antropometrik, ruhsal, sosyal özelliklerine göre projelendirilip yapılırsa, insan yaşamını o oranda kolaylaştırarak, kaliteli yaşamını destekler. Aynı şekilde son yıllarda gerçekleştirilen “yavaş (sakin) şehir” projelerinde bunlardan biridir. Çünkü yaşanan çevre ve şehir ne kadar insan doğasına uygun ve ihtiyaçlarını karşılayabiliyorsa, o oranda kaliteli yaşamı destekliyor demektir (Coşar ve Yeşim, 2014: 229; Kahraman, Meriç ve Demir, 2014: 78; Akın, 2013: 119).

İnsanın başarılı ve verimli çalışabilmesinde sağlıklı ve kaliteli yaşamının etkisi ve katkısı tartışılmaz niteliktedir. Ancak sağlıklı ve kaliteli yaşamın olabilmesi ve bunun devam edebilmesi için insanın ekonomik, ruhsal ve sosyal yönlerden sorun yaşamaması ve yaşam düzeyini geliştirip sürdürülebilirliğini sağlaması gerekir. Bu konuda yapılan çalışmalarda sürdürülebilir kalkınmanın gerçekleşebilmesi için doğası bozulmamış çevre, ekonomik ve sosyal gelişme ve kalkınmanın vazgeçilmez unsurları olduğu vurgulanmaktadır (Özgenç, 2013: 5; Çelik, 2006: 20-37; Bozdoğan, 2002: 64; Coşar, 2014: 35).

Temiz ve yaşamaya uygun çevre olmadan, sağlıklı ve başarılı bir yaşam mümkün değildir. Bu nedenle sürdürülebilirliğin ana koşulu insan ve doğanın birbirinin tamamlayıcısı olmalarıdır. Şimdiki ve gelecekteki yaşam için doğal kaynakların korunması, sürdürülebilirlik açısından önemlidir. Havası, suyu, toprağı kirlenmiş bir ortamda, bırak normal yaşamayı, günlük çalışmalarımızı ve ihtiyaçlarımızı yerine getirmek bile mümkün değildir. Çünkü insan dâhil hayvanlar, havası ve suyu kirlenmiş ortamda nasıl nefes alıp verecekler, kirlenmiş suyu içerek nasıl sağlıklı kalabilecekler. Kirlenmiş toprakta sağlıklı ve kirlenmemiş bir bitki ve hayvan yetiştirmek mümkün değildir. İnsanlar ise kirlenmiş toprakta ve bu toprakta yetişen bitkileri yiyerek nasıl sağlıklı kalabilirler. Hava, su, toprak yaşamın devamını sağlayan temel bileşenlerdir. Bunun için, yaşam için temel bileşenler olan hava, su, toprağın doğal yapılarını bozmadan kullanmak ve korumak hem doğal çevre, hem de sürdürülebilir yaşam için mutlaka gereklidir. Doğal çevreyi oluşturan tüm bileşenlerin birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak düşünülmesi ve bunlardan herhangi birinde meydana gelecek bozulmanın, diğerlerini de zincirleme etkilemeye devam gerçeğini bilerek hareket etmeliyiz (Menteşe, 2017: 387; Karakurt ve Tosun, 2009: 11).

Sağlıklı ve kaliteli yaşamın geliştirilerek sürdürülebilir çevre, ekonomik ve sosyal yapı oluşturmakla mümkün olabileceğini, tüm yetkililer ve halkın

ıçtenlikle benimseyerek ve birlikte koordineli çalışarak başarılabileceğini görmelidirler.

KAYNAKÇA

- Akın, M., & Akın, G. (2007). Suyun önemi, Türkiye’de su potansiyeli, su havzaları ve su kirliliği. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2), 105-118.
- Akın, G. (2013). *Ergonomi*. Alter Yayıncılık: Ankara.
- Akın, G. (2017^a). *İnsan Çevre Etkileşimi*, Bilgin Kültür Sanat Şti. Ltd, Ankara
- Akın, G. (2017^b). Yaşlanmada Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (AEÜSBED)*, 3(2), 271-280.
- Akın, G., & Balıkçı, E. (2018). Bölgesel Kalkınmada Entegrasyon ve Sürdürülebilirliğin Önemi. *III. Uluslararası Bozok Sempozyumu: Bölgesel Kalkınma ve Soyo-Kültürel Yapı* (s. 148). Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Aslan, N., & Cansever, B. A. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42), 23-35.
- Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi Vakfı. (2009). *BCFN: “Gezegemizi tüketiyoruz; insan ve çevre için çözüm, sürdürülebilir beslenme”*. Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi Vakfı.
- Baykal, H., & Baykal, T. (2008). Küreselleşen Dünya’da Çevre Sorunları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 1-17.
- Bilir, N., Özcebe, H., Vaizoğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N., & Telatar, T. G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde SF-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 25(5), 663-668.
- Boylu, A. A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- Bozlağan, R. (2002). Sürdürülebilir gelişme düşüncesine giriş. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 11(1), 56-72.
- Brown, L. (1995). *Dünyanın Durumu; Sürdürülebilir Bir Toplum için Worldwatch Enstitüsü Raporu (Çeviren: Ali Alper Akyüz)*. İstanbul: Tema Vakfı yayınları.
- Coşar, Y. (2014). Yavaş Şehir Olgusunun Kentsel Yaşam Kalitesi Üzerindeki Algılanan Etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(2), 226-240.
- Çelik, Y. (2006). Sürdürülebilir kalkınma kavramı ve sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 9(1), 19-37.
- Demirkaya, Y. (2010). *Çekmeköy’ün Sosyo-Ekonomik Yapısı ve Kentsel Yaşam Kalitesi*. İstanbul: TC Çekmeköy Belediye Başkanlığı.
- Edisan, Z., & Kadioğlu, F. (2013). Yaşam Kalitesi Kavramının Antik Dönemdeki Öncüleri. *Lokman Hekim Journal*, 3(3), 1-4.
- Güven, S., & Şener, A. (2011). Factors affecting life satisfaction in old age. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 179-186.
- Hazer, O., & Özsungur, F. (2017). Kuşaklararası İşbirliği ve Geronteknoloji. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(11), 445-472.
- Kahraman, M. D. (2014). İnsan İhtiyaçları ve Mekansal Elverişlilik Kavramları Perspektifinde Yaşanılabilirlik Olgusu ve Mekansal Kalite. *Planlama*, 24(2), 74-84.
- Karakurt Tosun, E. (2013). Yaşam kalitesi ekseninde şekillenen alternatif bir kentsel yaşam modeli: yavaş kentleşme hareketi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32(1), 215-237.
- Long, P. (1960). On the quantity and quality of life. *Mediever Times*(88), 613-619.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Longman.
- Menteşe, S. (2017). Çevresel Sürdürülebilirlik Açısından Toprak, Su ve Hava Kirliliği: Teorik Bir İnceleme. *Journal of International Social Research*, 10(53), 381-389.
- Oktay, D. (2001). Kentsel tasarımın kuramsal çerçevesine güncel bir bakış: kentlerimiz, yaşam kalitesi ve sürdürülebilirlik. *Mimarlık dergisi*(335), 45-49.

- Özgenç, N. (2013). *Sürdürülebilirlik ve Yoksulluk İlişkisi, Aile ve Sosyal Politikalar Uzmanlık Tezi*. Ankara.
- Özmete, E. (2010). Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel/Materyal Refahın Algılanması. *Journal of International Social Research*, 3(11), 455-465.
- TC Sağlık Bakanlığı. (2011). *Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi sözlüğü*. Ankara: TC Sağlık Bakanlığı.
- Torlak, S. E., & Yavuzçehre, P. S. (2008). Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2), 23-44.
- Tosun Karakurt, E. (2009). Sürdürülebilirlik Olgusu ve Kentsel Yapıya Etkileri. *Paradoks, Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 5(2), 1-14.
- Tüzün, E. H., & Eker, L. (2003). Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 13(2), 3-8.

