

# KENT YAŞAMINDA WELLNESS KAVRAMI

---

*İmdat YARIM*  
*Özlem ORHAN*  
*Ebru ÇETİN*

Dünya insanının en önemli ihtiyaçlarından birisi haline gelen iyi hissetme yada iyilik hali (Wellness) kavramı gelişmiş toplumların önceliği olmaya devam etmektedir. İyilik hali hasta olmamak olarak akla gelse de, gerçek bundan çok farklı ve sekiz bileşenden oluşan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlar, fiziksel iyilik, duygusal iyilik, zihinsel iyilik, ruhsal iyilik, sosyal iyilik, çevresel iyilik, mesleki iyilik ve finansal iyilik bileşenlerinden oluşup birbiri ile dengeli bir ilişkide olması kişinin iyilik halini belirlemektedir (Scott ve ark.,2018). Kentimizde yaşayan insanları daha sağlıklı nasıl yaşatırız? sorusuna, spor ve fiziksel aktivite alanları yaparak, ulaşım alternatifleri sağlayarak, sosyal ve kültürel etkinlikler gerçekleştirerek katkı sağlamak ilk akla gelen seçenekler olabilir. Ancak iyilik hali bileşenleri bize daha fazla çalışma yapılması gerektiği konusunda ışık tutmaktadır. Bu noktadan hareketle ülkemizde bir çok kamu kuruluşu halk sağlığı adına çalışmalar yapmaktadır. Yapılan bu çalışma, kent insanı olarak adlandırılan günümüz büyükşehirlerde yaşan toplum açısından wellness kavramının ele alınması ve uygulama alanlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Kısaca bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile iyilik hali arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle yaşam boyu iyilik halini artırıcı etkinliklerin öğretilmesi ve uygulanması, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yaygınlaştırılması için temel olarak görülmektedir. Bunun yapılabilmesi bebeklikten yetişkinliğe tüm yaşam dönemlerini kapsayacak şekilde olmalıdır. İyilik halini artırıcı etkinlikler planlanırken önce aile, sonra okullar daha sonra da iş yerlerinin bu konuda bilinçlendirilmeleri son derece önemlidir. Yaşam boyu her alanda sağlıklı olabilmek ve iyilik halini sürdürebilmek zor olsa da bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları pek çok hastalığı önleyebilmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olma, stresi iyi yönetebilme, düzenli fiziksel etkinlik yapma, spiritüel büyümeyi destekleyici etkinlikler yapma, kişilerarası ilişkileri canlı tutma ve bu konularda sorumluluk alma olarak özetlenmektedirler (Owen ve Çelik, 2018). Sağlıklı yaşam için, zindelik, ağrı, fiizksel rol, mental sağlık faktörleri bakımından iyi bir yaşam kalitesine ihtiyaç vardır (Ceyhun ve Turhan, 2017).

rak karşımıza çıkmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2019). Bu çalışmalara Dünya Sağlık Örgütü gibi birçok kuruluşta tüm dünyada daha sağlıklı ve daha aktif insanlar için global eylem planları hazırlayıp katkı sağlamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü).

Tüm dünyada sağlıklı yaşam için ilk akla gelen ve hiçbir yan etkisi olmayan ilaç, fiziksel aktivitedir. Hatta birçok hastalıktan korunmak ve tedavi aşamasında egzersiz reçetesi uygulamaları tıp alanında da karşımıza çıkmaktadır.

## **Sonuç**

Ülkemiz genelinde iyilik hali (Wellness) adına çalışma yapan birçok resmi ve özel kurum ve kuruluş olduğu görülmektedir. Yapılan uygulamalar kapsamında üretilen projelerin kent insanına rahatlıkla ulaşabilmesi adına özellikle büyükşehir belediyeleri karşımıza çıkmaktadır. Halkın her türlü ihtiyacına cevap verebilme adına politikalar üretmekle görevli belediyeler, o kentte yaşan insanların iyilik halini destekleyen en önemli kurum olarak öne çıkabilir. Belediyeler bünyesinde kent insanının temel ihtiyaçlarından olan iyilik halini ve bununla ilgili projeleri destekleyecek bir birim oluşturulmalıdır. Sağlıklı ve Aktif Yaşam Genel Müdürlüğü veya en azından daire başkanlığı kurulması ve bu birim altında tüm kentin bireyleri için sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite için çalışmalar yapılması daha gerçekçi bir yaklaşım olacaktır. Tek elden çalışma yapma kapasitesine sahip olan belediyelerin görev ve sorumluluklarından hareketle kentte yaşayan insanların iyilik hali bileşenleri için en yetkin çalışmaları yapabilir. Finansal, mesleki, duygusal, sosyal, fiziksel, ruhsal, çevresel ve zihinsel olarak o şehirde yaşayan insanlar için tüm bu hallerin dengelenmesi için çalışmalar yapma imkânına sahipler. Bu çalışmaları birçok farklı kurum ve kuruluşun ayrı ayrı uygulamaya koyması çok daha masraflı ve zor bir yoldur. Şehir halkının ortak kültürü ve beklentileri de bu tip çalışmaların genele değil yerelde daha etili sonuçlar vermesini sağlayacaktır. Örneğin deniz kenarında su sporları seçenekleri kullanılırken doğu illerinde kış sporları seçenekleri kullanılması gibi. Ayrıca her şehrin farklı kültür, ekonomi, çevre, mesleki yapısı, zihinsel ve duygusal durumları da dikkate alınırsa yerelde o şehrin insanları için yapılan projelerde amaca ulaşmak daha da kolay olacaktır.

## **KAYNAKLAR**

- Ceyhun S., Turhan F. H.,(2017). Gönüllü Kamp Lideri Adaylarının Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,19(4):162-174.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. (2006). Concepts of fitness and wellness (5th ed.). St. Louis: McGraw-Hill Higher Education.
- Dünya Sağlık Örgütü, Adres:<https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gap-pa/action-plan>, Erişim: 23.10.2019

- Ertüzün, E. (2016). *Rekreasyon Bilimi*, Ed.Suat Karaküçük. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Owen, F.K. & Çelik, N.D. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*; 10(4):440-453
- Foster, L.T.C. & Keller, P. (2007). *Defining Wellness and Its Determinants*. Western Geographical Press.Canada
- Hettler Bill M.D, (1980). *Wellness Promotion on a University Campus,Family & Community Health: Volume 3- 1 (77-95)*.
- Kurtdaş, M. Ç. (2016). Sağlıklı yaşam sloganı etrafında şekillenen yeni tüketim biçimleri. *Sosyolojik Düşün*, 1(1), 1-10.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatmentplanning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Osberg, L.& Sharpe, A. (2002). An Index Of Economic Well-Being For Selected OECD Countries. *Review of Income and Wealth*, 48(3).
- Powers S.K. &Dodd Stephwn L. (2018). Her Yönüyle Fitness ve Sağlıklı Yaşam Nobel Akademik Yay., Syf:2-4.
- Rančić, M., Popov-Raljić, J. & Pavić, L. (2013). SPA-Wellness Center as Part of the Hotel Facility, *Turizam*, 17(2), 45-59.
- Renger, R.F Midyett, S. J, Mas, F, G, Erin, T. E, McDermott, Papenfus, H,M. & R,L, Eichling, (2000). Optimal Living Profile: An inventory to assess health and wellness. *American Journal of Health Promotion*, 24, 403-412.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A Review Of Theory And Measurement For Counselor. *Journal of Counseling and Development*. 87, 216-226
- Sağlık Bakanlığı, Fiziksel Aktivite, Adres:<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite>, Erişim tarihi: 22.09.2019
- Sweeney, T.J. & Witmer, J.M. (1991). Beyond social interest: striving to ward optimum healthand wellness. *Individual Psychology*, 47(4),527-540.
- Travis, J. W. & Ryan, R. S. (1998). *Wellness Workbook (second ed.)*. California: Ten Speed Press.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi, *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*. 30:120-129.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75: 26-35.
- Zorba, E. & Gönülateş, S. (2016). *Herkes İçin Spor, Sağlıklı Yaşam ve Wellness*. *Rekreasyon Bilimi Kitabı*, Ed.Suat Karaküçük, Gazi Kitabevi, Ankara, 95-126.