

SAĞLIK ZİNDELİK VE İYİ OLUŞ KAVRAMLARININ İNCELENMESİ EXAMINATION OF THE CONCEPTS OF HEALTH, WELLNESS AND WELLBEING

Hakan KURU¹ Dr. Öğr. Üyesi

Gönderildiği Tarihi: 10 Aralık 2023

Kabul Tarihi: 3 Nisan 2024

Makale Atfı

Kuru H. (2024). Sağlık zindelik ve iyi oluş kavramlarının incelenmesi. *The Journal of Istanbul Rumeli University Health Sciences*, 2(4): 1-11.

Özet

Çalışmanın amacı sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramlarının sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmalarından dolayı ortaya çıkan karışıklığı ve yanlış yorumlamaları gidermektir. Araştırma bu üç kavramın tanımlarını, bileşenlerini ve ayırt edici faktörlerini keşfederek kapsamlı bir anlayış sağlamayı ve akademik ve pratik bağlamlarda doğru kullanımları teşvik etmeyi amaçlamaktadır. İlgili literatür gözden geçirilerek sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramları için en yaygın kullanılan tanımlar bir araya getirilmiştir. Bu kavramlar arasındaki benzerlikleri ve ayrımları vurgulayan tanımları belirlemeye odaklanılmıştır. Yapılan analiz sağlık kavramının temel olarak tıbbi ve fiziksel unsurlarla ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur. Diğer yandan zindelik kavramının sağlığa yönelik davranışları kapsadığı ve fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal boyutları içerdiği ortaya çıkmıştır. Zindelik düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme, stresle başa çıkma becerileri, pozitif düşünce ve sosyal ilişkiler gibi faktörlere vurgu yapmaktadır. İyi oluş kavramı ise bireyin genel memnuniyet, mutluluk ve doyum düzeyini ifade etmekte ve iş, ilişkiler ve kişisel hedefler gibi yaşamın farklı alanlarında doyum sağlama yeteneğini içermektedir. İyi oluşun bireyin yaşam doyumunu, olumlu duygular, anlamlı ilişkiler ve kişisel gelişim gibi faktörleri içerdiği ortaya konmuştur. Çalışma sağlık, zindelik ve iyi oluş

Abstract

The aim of the study is to address the confusion and misinterpretations that arise from the frequent interchangeability of the concepts of health, wellness, and wellbeing. It aims to provide a comprehensive understanding by exploring the definitions, components, and distinguishing factors of the three concepts and promote their accurate usage in academic and practical contexts. To this end, the most commonly used definitions of health, wellness and wellbeing have been compiled by reviewing the relevant literature. The focus was on identifying definitions that highlight similarities and distinctions. The analysis revealed that health is primarily associated with medical and physical elements. Wellness encompasses health-related behaviors and includes physical, mental, social, and emotional dimensions and emphasizes factors such as regular exercise, healthy eating, coping skills for stress, positive thinking, and social relationships. Wellbeing expresses the individual's overall satisfaction, happiness, and fulfillment levels, encompassing the ability to achieve satisfaction in various aspects of life such as work, relationships, and personal goals. Wellbeing includes factors such as life satisfaction, positive emotions, meaningful relationships, and personal development. This study emphasizes the importance of clarifying and determining the accurate

kavramlarını açıklığa kavuşturmanın ve doğru anlamlarını belirlemenin önemini vurgulamaktadır. Kavramsal karışıklıkları önlemek ve sağlık, eğitim ve araştırma ortamlarında bilinçli tartışma ve müdahaleler yürütmek, bu üç kavram için açık ve net tanımlar, bileşenler ve faktörler sunulması ile mümkündür. Çalışma daha sağlıklı ve doyum verici bir yaşam oluşturmak için sağlık, zindelik ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin ve ayrımların anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, zindelik, iyi oluş,

definitions of the concepts of health, wellness, and wellbeing. Preventing conceptual confusion and conducting informed discussions and interventions in health education and research settings is possible by providing clear and concise definitions, components, and factors related to the concepts. The study will contribute to an understanding of the relationships and distinctions between health, wellness and wellbeing thereby promoting a healthier and more satisfying life.

Keywords: Health, wellness, wellbeing,

¹*İstanbul Rumeli University, Department of Coaching Education, İstanbul, Türkiye, hakan.kuru@rumeli.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-6477-1782>*

1. GİRİŞ

Sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramları, bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında fiziksel ve zihinsel refahlarını ifade eden terimlerdir. Bu üç kavram genellikle birbirlerinin yerine kullanılsa da aralarında belirgin ayrımlar bulunmaktadır (Healey-Ogden ve Austin, 2010). Bu kavramların birbirlerinin yerine kullanılması bilimsel alan araştırmalarında kavramsal karmaşıklıklara ve odak kaymalarına sebep olabilmektedir (Schickler, 2005).

Sağlık (health), genellikle tıbbi bir perspektiften ele alınan ve bireyin fiziksel ve zihinsel durumunu tanımlayan bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı “tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali” olarak tanımlamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 1948). Sağlık hastalıklardan arınmış bir vücut durumu olarak değerlendirilebileceği gibi, bireyin yaşam kalitesi, enerji seviyesi, işlevsellik ve genel refah düzeyi gibi faktörleri de içerebilir. Ancak sağlığı sadece hastalıksızlık hali olarak değerlendirmek eksik bir yaklaşım olabilir ve bu durum sağlık kavramının yanlış kullanımına yol açabilir.

Diğer yandan zindelik (wellness) kavramı bireyin genel refahını ve yaşam kalitesini ifade eden bir terimdir (Corbin ve Pangrazi, 2001). Zindelik fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal boyutları içerebilen geniş bir kavramdır (Swarbrick, 2006). Bireylerin zindelik düzeyleri sağlık durumları ile doğrudan ilişkili olabileceği gibi yaşam tarzı faktörleri, stres yönetimi, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve kişisel gelişim gibi davranışlar üzerinden de tanımlanabilmektedir (Miller, 2005).

İyi oluş (wellbeing) kavramı ise bireyin genel memnuniyet, mutluluk ve doyum düzeyini ifade eder (Dodge ve ark., 2012). İyi oluş bireyin yaşamının farklı alanlarında (örneğin iş, ilişkiler, amaçlar) doyum sağlama yeteneğini içerir (Scaria ve ark., 2020). Bireyin iyi oluş düzeyi bireysel deneyimler, sosyal bağlantılar, kişisel amaçlar ve değerler gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir (Diener ve ark., 2018).

Bu çalışmanın amacı sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramlarını yaygın kullanılan tanımlar üzerinden inceleyerek bu kavramlar arasındaki benzerlikleri ve ayrımları vurgulamaktır. Çalışma sonunda bu kavramların sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmasına neden olan karmaşıklıkların anlaşılması ve doğru kullanımların teşvik edilmesi hedeflenmektedir.

1. SAĞLIK (HEALTH) KAVRAMI

1948 Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Tüzüğü'nde sağlık kavramının tanımı aşağıdaki şekilde yapılmıştır:

Sağlık, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumudur. Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi bağlamında sağlık, soyut bir durumdan çok fonksiyonel terimlerle anlatılabilen bir sonuca ulaşma aracı olarak, kişilerin bireysel, sosyal ve ekonomik olarak verimli bir yaşam sürmesine izin veren bir kaynak olarak düşünülmektedir. Sağlık, günlük yaşam için bir kaynaktır, hayatın amacı değildir. Sosyal ve kişisel kaynakları ve fiziksel kapasiteyi öne çıkaran pozitif bir kavramdır.

Fiziksel sağlık hastalık, yaralanma veya engelliliklerin bulunmayışını ve bedenin sistemlerinin optimal şekilde çalışmasını kapsamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 1948). Bu durumun sağlanmasını mümkün kılan aktivitelere örnek olarak düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek, yeterli uyku ve önleyici sağlık uygulamaları verilebilir. Zihinsel sağlık sağlığın bir başka önemli boyutunu oluşturur ve duygusal iyi oluşu, psikolojik dayanıklılığı ve bilişsel işlevselliği vurgular (Dünya Sağlık Örgütü, 1948). Pozitif duyguları korumak, stresi etkili bir şekilde yönetmek, bir amaç duygusu taşımak ve hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için yeteneklere sahip olmak bu alana dahildir. Zihinsel sağlık ayrıca zihinsel sağlık sorunlarının üstesinden gelmek için gerektiğinde profesyonel destek almayı da içermektedir. Sosyal sağlık ise sağlık kavramının üçüncü boyutudur ve sosyal etkileşimlerin, ilişkilerin ve birtopluğa ait olma duygusunun önemini vurgulamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 1948). Anlamlı sosyalbağlantılara sahip olmak, sosyal etkinliklere katılmak ve topluluklar içinde desteklenip değerli hissetmek bu kapsamda yer almaktadır. Sosyal sağlık, sosyal destek ağlarının bireylerin genel iyi oluşuüzerindeki etkisini tanımlar ve zihinsel ve fiziksel sağlık için sosyal bağların önemini vurgular (Farrell ve Geist-Martin, 2005).

Sağlık kavramının anlamı zaman içinde gelişmiştir ve günümüzde alternatif tanımlar ve yaklaşımlar mevcuttur. Günümüzde sağlık üzerine yapılan tartışmalar, ruhsal refah durumunu kültürel etkileri ve refah kavramını dinamik bir süreç olarak ele alan ek unsurları içerecek şekilde genişletilmiştir (Bircher, 2005).

Sonuç olarak DSÖ'nün sağlık tanımı, sağlığın farklı boyutlarını ele alan kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır ve halk sağlığı çabaları için bir rehber ilke olarak hizmet etmekte, sağlığın çeşitli

boyutlarını ele almanın ve bireylerin yaşamlarının her yönünde refahı teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır.

2. ZİNDELİK (WELLNESS) KAVRAMI

Ulusal Zindelik Enstitüsü (The National Wellness Institute), zindeligi aşağıdaki şekilde özetlemektedir:

Zindelik kişinin tam potansiyeline ulaşmasını sağlayan bilinçli, kendi kendini yöneten ve gelişen bir süreçtir. Sağlıklı yaşamı, yaşam tarzını, zihinsel ve ruhsal esenliği ve çevreyi kapsar. Zindelik pozitif, onaylayıcıdır ve uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeye katkıda bulunur. Zindelik çok kültürlü ve bütünseldir, birden çok boyutu içerir (Ulusal Zindelik Enstitüsü, 2020).

Zindelik kavramı zaman içinde fiziksel sağlıkla sınırlı bir yaklaşımdan daha geniş ve bütünsel bir anlayışa doğru evrilmiştir (Ohrt ve ark., 2018). Ulusal Zindelik Enstitüsü (2020), zindeligi bilinçli, bireysel yönlendirilen ve sürekli gelişen bir süreç olarak tanımlayan bir perspektifi benimsemektedir.

Zindelik pasif bir durum değil aktif bir süreçtir. Bireylerin zindeliklerini geliştirmek için bilinçli ve istekli olmaları gerekmektedir. Sağlık ve zindeliklerini destekleyen bilinçli seçimler yapmak bireylerin zindeliklerini artırmalarını sağlamaktadır. Ayrıca zindelik sürekli gelişen bir süreçtir ve bireyler yeni deneyimler ve bilgiler doğrultusunda daimi olarak değişimlere uyum sağlar, öğrenir ve gelişirler (Ohrt ve ark., 2018).

Zindelik hastalısızlık halinden daha fazlasını içeren bir kavramdır ve yaşamın farklı alanlarında kişinin potansiyelinin tamamlanmasını hedefler. Zindelik fiziksel canlılık, duygusal direnç, zihinsel büyüme, sosyal bağlantı ve mesleki doyum gibi farklı boyutları içermektedir. Anlamlı hedefler belirlemek, yetenekleri geliştirmek ve kişisel gelişimi benimsemek yoluyla bireyler en yüksek düzeyde işlev görme ve doyum elde etme çabası içinde olabilirler (Ulusal Zindelik Enstitüsü, 2020).

Zindelik kavramı yaşam tarzı tercihlerinin, ruhsal zindeligin ve çevrenin etkileşimini de kapsamaktadır. Beslenme, fiziksel aktivite, uyku ve stres yönetimi gibi sağlıklı yaşam davranışları zindelik üzerinde büyük etkiye sahiptir. Zihinsel zindelik duygusal sağlık, stres yönetimi, özsaygı ve direnç gibi konuları, ruhsal zindelik ise anlam, amaç ve kendinden daha büyük bir şeye bağlantı kurma çabası gibi konuları içermektedir. Bunların yanı sıra zindelik fiziksel ortamı, doğaya erişimi ve sosyal destek sistemlerini de kapsamaktadır (Bodeker ve ark., 2020).

Zindelik kavramı olumlu ve onaylayıcı bir yaklaşım benimser ve bireylerin güçlü yönlerini, potansiyellerini ve büyüme fırsatlarını vurgular. Pozitif duyguları geliştirmek, şükran pratiği yapmak ve sağlıklı ilişkileri beslemek yoluyla bireyler genel zindeliklerini artırabilirler. Ayrıca zindelik düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, stres yönetimi ve sağlık hizmetlerine erişim gibi önleyici davranışları içerir, böylece uzun vadede sağlıklı yaşamı teşvik eder (Melnik ve Neale, 2018).

Bunun yanında zindelik bireylerin farklılıklarını ve kültürel geçmişlerini tanıyan, kültürel duyarlılık gösteren ve kişiye özel ihtiyaçları anlayan bir yaklaşımı benimser. Zindelik fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal ve ruhsal boyutları içeren çok boyutlu bir kavramdır. Bireylerin kendilerini ifade etme, sosyal bağlantılar kurma ve anlam ve amaç arayışında olma ihtiyaçlarını göz önünde bulundurur.

Zindelik bireylerin mevcut çevrelerinde optimal bir şekilde işlev görmesini gerektirir. Bireyler çevrelerindeki engelleri tanımak ve bunları aşmak, destekleyici koşullar yaratmak için çaba göstermek zorundadırlar (Dunn, 1959). Ayrıca daha geniş sosyal, kültürel, ekonomik ve siyasi faktörlerin göz önünde bulundurulması ve toplumsal düzeyde zindeliği teşvik etmek için sistemsel değişiklikler için çaba sarf edilmesi önemlidir (Kirkland, 2014).

Ulusal Zindelik Enstitüsü'nün (2020) zindelik tanımı sağlığın teşvik edilmesi için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bireyler, zindeliği bilinçli, bireysel yönlendirilen ve sürekli gelişen bir süreç olarak benimsendiğinde, farklı zindelik boyutlarına ve çevrenin etkisine odaklanarak potansiyellerine doğru gelişebilirler (Ulusal Zindelik Enstitüsü, 2020).

3. İYİ OLUŞ (WELLBEING) KAVRAMI

İyi oluş (wellbeing) kavramının üzerinde fikir birliğine varılmış tek bir tanımı yoktur, ancak iyi oluşun en azından olumlu duyguların ve ruh hallerinin varlığını (örneğin memnuniyet, mutluluk), olumsuz duyguların yokluğunu (örneğin depresyon) içerdiği konusunda genel bir fikir birliği bulunmaktadır (Andrews ve Withey, 2012; Frey ve Stutzer, 2010; Ryff ve Keyes, 1995). Basit bir ifadeyle iyi oluş, hayatı olumlu bir şekilde yorumlamak ve iyi hissetmek olarak tanımlanabilmektedir. Farklı boyutları olan bu kavram yaşamın farklı alanlarında (örneğin iş, ilişkiler, amaçlar) doyum sağlama yeteneğini içerir (Maccagnan ve ark., 2019).

İyi oluş bireyin hayatının farklı yönlerini ve deneyimlerini kapsayan karmaşık ve çok boyutlu bir kavramdır. Sadece hastalısızlık halinden öte, öznel değerlendirmeleri, olumlu duyguları ve genel yaşam memnuniyetini içermektedir (Zissi ve Barry, 2006).

Olumlu duygular ve ruh hali iyi oluş için temel unsurlardır. Memnuniyet, mutluluk ve neşe gibi olumlu duyguların deneyimlenmesi, bireyin genel iyi oluş hissine katkıda bulunmaktadır. Bu olumlu ruh hali ilişkileri geliştirebilir ve hayata umutla bakma, doyum alma ve memnuniyet duygusunun artmasına sebep olabilmektedir. Diğer yandan depresyon, anksiyete ve stres gibi negatif duyguların yokluğu, iyi oluşu sürdürmek için şarttır. Negatif duyguların yönetilmesi ve azaltılması, zihinsel ve duygusal dengeyi korumak açısından önemlidir (Tappolet ve Rossi, 2015).

Yaşam doyumunu iyi oluşun bir başka önemli unsurudur. Bu unsur bireyin yaşam koşullarının, başarılarının ve genel doyum düzeyinin öznel bir değerlendirmesini içermektedir. Yaşam doyum düzeyi yüksek olan bireyler olumlu bir bakış açısına, bir amaç duygusuna ve hayatları üzerinde kontrol hissine

sahip olma eğilimindedirler. Bu kişilerin anlamlı etkinliklere katılmaları, kişisel hedeflere yönelmeleri ve daha yüksek yaşam kalitesi deneyimlemeleri olasıdır (Diener ve ark., 2018).

Özetlemek gerekirse iyi oluş olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu, yaşam doyumu, doyum sağlama ve fiziksel iyi oluş gibi çeşitli faktörleri içerir. İyi oluş bireylerin doyum verici, dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini hedefleyen bir yaklaşımı gerektirir (Andrews ve Withey, 2012; Frey ve Stutzer, 2010; Ryff ve Keyes, 1995).

4. SAĞLIK, ZİNDELİK VE İYİ OLUŞ KAVRAMLARININ TARTIŞILMASI

Sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramları kişinin yaşam kalitesine odaklanırken bazı ortak özellikler içermektedirler. Bu üç kavramın ortak noktalarının temelinde yaşam kalitesini artırma amacı öne çıkmaktadır. Bu kavramlar arasındaki ilişkiler farklı noktalardan incelenebilir.

4.1. Kavramlar arası ilişkiler

Bütüncül Perspektif: Sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramları, bireyin genel yaşam kalitesini etkileyen ve birden fazla boyutu göz önünde bulunduran bütüncül bir perspektifi paylaşırlar. Bu bütüncül yaklaşım bireyin sağlığının, zindeliliğinin ve iyi oluşunun tek bir boyuta odaklanmak veya ele almakla açıklanamayacağını kabul eder (Klagholz ve ark., 2019; Mayer ve Boness, 2011; Sarvimäki, 2006).

Pozitiflik: Üç kavram da pozitif bir yönelime sahiptirler ve sadece hastalığın veya olumsuz koşulların yokluğuna odaklanmak yerine olumlu durumları teşvik etmeyi amaçlarlar. Optimal işlevselliği, canlılığı ve çeşitli yaşam alanlarında gelişmeyi vurgularlar. Sağlık, zindelik ve iyi oluş, yaşam kalitesini artırmayı hedefler ve bireyin potansiyellerine ulaşmalarını sağlar (Mayer ve Boness, 2011; Sarvimäki, 2006; Svensson ve Hallberg, 2011).

Dinamizm: Sağlık, zindelik ve iyi oluş zaman içinde değişebilen dinamik kavramlardır. Bireysel koşullar, sosyokültürel faktörler ve çevresel koşullar tarafından etkilenebilirler. Bu kavramlar bireyin genel olarak iyi oluşunun sabit olmadığını, çeşitli faktörler, kişisel deneyimler, sosyal etkileşimler ve içinde yaşadıkları fiziksel ve sosyal çevreler tarafından etkilenebileceğini ifade eder (Svensson & Hallberg, 2011).

Önleme ve Teşvike Odaklanma: Sağlık, zindelik ve iyi oluş kişinin genel durumunu korumak ve geliştirmek için önleyici davranışlara ve proaktif eylemlere önem verirler. Sağlıklı yaşam davranışları, öz bakım uygulamalarını destekleyen yaşam tarzı seçimlerini teşvik eder ve sağlıklı alışkanlıklar benimsemeyi, düzenli fiziksel aktiviteye katılmayı, stresi etkin bir şekilde yönetmeyi ve önleyici sağlık önlemlerini aramayı vurgularlar (Mayer ve Boness, 2011; Sarvimäki, 2006; Svensson ve Hallberg, 2011).

Kişisel Sorumluluk: Sağlık, zindelik ve iyi oluş bireylerin genel durumlarını korumak ve geliştirmek için aktif bir rol üstlendiklerini kabul ederler. Öz farkındalık ve iyi oluşu destekleyen seçimlerin

yapılmasında ve bilinçli kararların alınmasında kişisel sorumluluk önemlidir. Sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramları, bireyin kendi sağlığını sahiplenmesini, öz bakım uygulamalarına katılımını ve genel iyi oluşa katkıda bulunacak bilinçli kararlar almasını teşvik ederler (Mayer ve Boness, 2011; Sarvimäki, 2006; Svensson ve Hallberg, 2011).

Kesişimcilik: Sağlık, zindelik ve iyi oluş birbirleri ile kesişen ve birbirlerini etkileyen kavramlardır. Örneğin fiziksel sağlığın iyileştirilmesi zihinsel ve duygusal iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilir, sosyal bağlantıların geliştirilmesi ise genel iyi oluş halini artırabilir. İyi oluşun farklı boyutları birbirleri ile bağlantılıdır ve bir yönün geliştirilmesinin diğer alanlarda da etkileri olabilir (Klagholz ve ark., 2019; Sarvimäki, 2006).

Yaşam Kalitesi: Sağlık, zindelik ve iyi oluş bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmeyi hedefler. Öznel deneyimleri, yaşam doyumu, mutluluğu ve amaç duygusunu vurgularlar. Ancak iyi oluş sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildir, aynı zamanda bireyin kendi yaşamını ve genel memnuniyetini içerir (Andrews ve Withey, 2012; Svensson ve Hallberg, 2011).

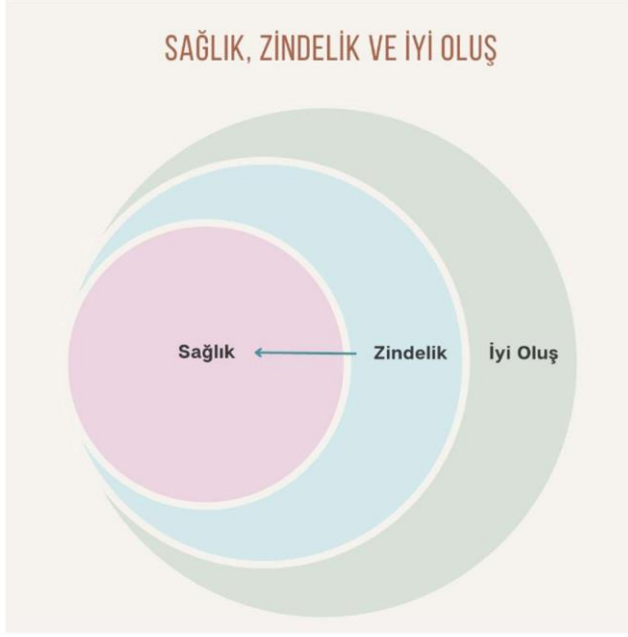
Bireyler, sağlık profesyonelleri ve politika yapıcılar için sağlık, zindelik ve iyi oluş arasındaki benzerlikleri anlamak ve kabul etmek ve kapsamlı ve bütünlük bir yaklaşım benimsemek optimal iyi oluş halini desteklemeyi mümkün kılar. İyi oluşun doğasını tanımak ve tüm yönleri ile ele almak, bireylerin gelişimleri ve iyi oluş halini elde etmelerine yönelik daha etkili stratejiler sunabilir.

4.2. Yönelim ve odak

Sağlık: Sağlık genellikle tıbbi yönelime sahiptir ve hastalıkların tanı, tedavi ve yönetimine odaklanır ve fiziksel sağlığın geri kazanılması veya korunması amaçlı tıbbi müdahaleleri içerir (Plianbangchang, 2018).

Zindelik: Zindelik proaktif ve önleyici bir yaklaşım benimser. Öz bakım, sağlıklı alışkanlıklar ve yaşam tarzı seçimlerini vurgulayarak iyi oluşu dolaylı olarak teşvik eder. Bireylerin davranışlarında pozitif değişiklikler yapmalarını, düzenli fiziksel aktiviteye katılmalarını, stres yönetimi tekniklerini uygulamalarını, dengeli bir diyet benimsemelerini ve kişisel gelişim ve iyileşme için adımlar atmalarını teşvik eder (Brown ve ark., 2014).

İyi Oluş: İyi oluş daha kapsamlı bir yaklaşım benimser ve insan deneyiminin çeşitli boyutlarının birbirleri ile bağlantılı olduğunu vurgular. Fiziksel, zihinsel ve sosyal unsurları içeren genel iyi oluşu destekleyen koşulların oluşturulmasını içerir. Pozitif zihinsel hali destekleme, anlamlı ilişkiler kurma, amaca yönelme ve doyum elde etme, destekleyici ve kapsayıcı bir sosyal ortam yaratma gibi unsurlara odaklanır (Maccagnan ve ark., 2019; Scaria ve ark., 2020).



Şekil 1. Sağlık, zindelik ve iyi oluş

4.3. Ölçüm ve değerlendirme

Sağlık: Sağlık genellikle tıbbi testler, fiziksel muayeneler, laboratuvar sonuçları ve tanı kriterleri gibi nesnel ölçümler kullanılarak değerlendirilir ve yaşamsal bulgular, organ fonksiyonları ve hastalığa özgü göstergeler gibi fiziksel sağlığın belirleyicilerine odaklanır (Klagholz ve ark., 2019; Mayer ve Boness, 2011; Sarvimäki, 2006).

Zindelik: Zindelik değerlendirmesi nesnel ve öznel ölçümlerin bir kombinasyonunu içerir. Öznel veriler, yaşam tarzı seçimleri, sağlık davranışları ve algılanan iyi oluş üzerine odaklanır. Zindelik değerlendirmeleri beslenme, fiziksel aktivite, stres düzeyleri, uyku düzeni ve duygusal durumlar gibi faktörleri göz önünde bulundurabilir (Bart ve ark., 2018).

İyi Oluş: İyi oluş değerlendirmesi çoğunlukla öznel ve bireyin genel iyi oluş algısını kavramak için öz değerlendirme araçları, anketler ve sorular kullanılır. Yaşam doyumu, mutluluk, pozitif duygular, amaç duygusu, sosyal bağlantılar ve kişisel doyum gibi unsurlar araştırılır (Linton ve ark., 2016).

5. SONUÇ

Sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramları bireyin refah ve yaşam kalitesini ifade eden önemli terimlerdir. Bu kavramlar birbirleri ile ilişkilidir, ancak aynı zamanda belirli ayrımlara da sahiptirler. Bu kavramların doğru anlaşılması sağlıkla ilgili kavramsal karışıklıkları ve terminolojik yanlışları azaltmada kritik bir öneme sahiptir.

Sağlık kavramı genellikle tıbbi bir perspektiften ele alınır ve bireyin fiziksel ve zihinsel açıdan tam bir iyilik halinde olmasını ifade eder. Ancak sağlık sadece hastalığın veya rahatsızlığın bulunmaması ile sınırlı değildir. Aynı zamanda bireyin sosyal, ruhsal ve duygusal iyi oluşunu da içerir. Sağlık nesnel verilere dayalı olarak değerlendirilir ve tıbbi tanılar, laboratuvar testleri ve semptomların değerlendirilmesi gibi ölçütlere dayanır.

Zindelik kavramı bireyin genel refahını, yaşam kalitesini ve bunları geliştirme sürecini ifade eder. Zindelik bireyin sağlığının yanı sıra düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme, stresle başa çıkma becerileri ve sosyal ilişkiler gibi faktörlerle de ilişkilidir.

İyi oluş kavramı bireyin genel memnuniyet, mutluluk ve doyum düzeyini ifade eder. İyi oluş bireyin yaşamın farklı alanlarında (örneğin iş, ilişkiler, amaçlar) doyum sağlama yeteneğini içerir ve duygusal, psikolojik, sosyal ve fiziksel iyilik hallerini kapsar. İyi oluş kavramı bireyin öznel değerlendirmelerine dayanır ve yaşam doyumu, olumlu duygular, anlamlı ilişkiler ve kişisel gelişim gibi faktörleri içerir.

Sağlık, zindelik ve iyi oluş kavramları birbirlerinden farklı olmakla birlikte birbirleri ile de ilişkilidirler ve birbirlerini tamamlayan yaklaşımlar sunarlar. Sağlık temel bir önkoşuldur ve bireyin zindelik ve iyi oluşunu etkiler. Zindelik sağlığın korunması ve geliştirilmesi ile ilişkilidir, yani kişiyi sağlığa doğru götüren bir süreçtir, bireyin canlılığını ve yaşam kalitesini artırır. İyi oluş ise bireyin genel yaşam kalitesini ve refahını etkiler.

Kavramsal karmaşıklıkları çözmek için sağlık profesyonelleri, araştırmacılar ve eğitimciler arasında bilgilendirici çalışmalar yapılması önemlidir. Bu çeşit çalışmalar kavramların doğru tanımlarını açıklığa kavuşturacak, bileşenlerini açıklayacaktır.

Etik Onay: Gerekli değil.

Çıkar çatışması: Hiçbir kişi veya kuruluşla çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

Andrews F. M., Withey S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Springer Science & Business Media.

Bart R., Ishak W. W., Ganjian S., Jaffer K. Y., Abdelmesseh M., Hanna S., Gohar Y., Azar G., Vanle B., Dang J. (2018). The assessment and measurement of wellness in the clinical medical setting: A systematic review. *Innovations in clinical neuroscience*, 15(09-10), 14.

Bircher J. (2005). Towards a dynamic definition of health and disease. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 8, 335-341.

Bodeker G., Pecorelli S., Choy L., Guerra R., Kariippanon, K. (2020). Well-being and mental wellness. *Oxford Research Encyclopedia of Global Public Health*.

Brown C., Applegate E. B., Yıldız, M. (2014). Structural Validation of the Holistic Wellness Assessment. *Journal of Psychoeducational Assessment*. <https://doi.org/10.1177/0734282914564037>

Corbin C. B., Pangrazi R. P. (2001). *Toward a Uniform Definition of Wellness: A Commentary*.
<https://doi.org/10.1037/e603472007-001>

Diener E., Oishi S., Tay L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.

Dodge R., Daly A. P., Huyton J., Sanders, L. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.4>

Dunn H. L. (1959). What high-level wellness means. *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 50(11), 447-457.

Estes M. E. Z., Calleja P., Theobald K., Harvey T. (2019). *Health assessment and physical examination*. Cengage AU.

Farrell A., Geist-Martin, P. (2005). Communicating Social Health. *Management Communication Quarterly*.
<https://doi.org/10.1177/0893318904273691>

Frey B. S., Stutzer A. (2010). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect human well-being*. Princeton University Press.

Healey-Ogden M., Austin W. (2010). Uncovering the Lived Experience of Well-Being. *Qualitative Health Research*. <https://doi.org/10.1177/1049732310379113>

Kirkland A. (2014). What is wellness now? *Journal of Health Politics, Policy and Law*, 39(5), 957-970.

Klagholz S. D., Peterson C. T., Weiss L., Chopra D., Mills, P. J. (2019). Psychosocial Effects of a Holistic Ayurvedic Approach to Well-Being in Health and Wellness Courses. *Global Advances in Health and Medicine*.
<https://doi.org/10.1177/2164956119843814>

Linton M.J., Dieppe P., Medina-Lara A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ open*, 6(7).

Maccagnan A., Wren-Lewis S., Brown H., Taylor T. (2019). Wellbeing and society: Towards quantification of the co-benefits of wellbeing. *Social Indicators Research*, 141, 217-243.

Mayer C., Boness C. M. (2011). Concepts of Health and Well-Being in Managers: An Organizational Study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.3402/qhw.v6i4.7143>

Melnik B. M., Neale S. (2018). Emotional wellness. *American Nurse Today*, 13(3), 61-64.

Miller J. W. (2005). Wellness: The history and development of a concept. *Heft 1/2005*.

National Wellness Institute. (2020). *Six Dimensions of Wellness*. <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>

Ohrt J. H., Clarke P. B., Conley A. H. (2018). *Wellness counseling: A holistic approach to prevention and intervention*.

Plianbangchang S. (2018). Health and Disease Concepts: An Approach to Health Development. *Journal of Health Research*. <https://doi.org/10.1108/jhr-08-2018-045>

Ryff C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Sarvimäki, A. (2006). Well-Being as Being Well—A Heideggerian Look at Well-Being. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1080/17482620500518101>

Scaria D., Brandt M. L., Kim E., Lindeman, B. (2020). What is wellbeing? *Wellbeing*, 3-10.

Schickler P. (2005). Achieving Health or Achieving Wellbeing? *Learning in Health and Social Care*. <https://doi.org/10.1111/j.1473-6861.2005.00100.x>

Svensson O., Hallberg L. R. M. (2011). Hunting for Health, Well-Being, and Quality of Life. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.3402/qhw.v6i2.7137>

Swarbrick M. (2006). A wellness approach. *Psychiatric rehabilitation journal*, 29(4),

311. Tappolet C., Rossi M. (2015). Emotions and wellbeing. *Topoi*, 34, 461-474.

World Health Organization. (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization, as adopted by the International Health Conference, New York, pp. 19-22 (June 1946): Signed on 22 July 1946 by the Representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization. <http://www.who.int/about/who/en/definition.html>.

Zissi A., Barry M. M. (2006). *Well-Being and Life Satisfaction as Components of Quality of Life in Mental Disorders*. John Wiley & Sons Ltd.