

Fiziksel Okuryazarlık ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlığı Kavramları Arasındaki İlişkinin İrdelenmesi

Serkan Aksoy¹

Özet

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelere yönelik motivasyon, güven, bilgi ve becerilerini ifade eden bir kavramdır. Fiziksel okuryazarlık kavramı, bireylerin yaşam boyunca fiziksel aktivitelerde bulunmalarını desteklerken, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmelerine de olanak tanımaktadır. bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hallerini sürdürebilmek için kazandıkları davranışlar bütünü ise sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanabilir. Fiziksel okuryazarlığı yüksek olan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını yaşamlarına kolaylıkla adapte edebilen kişilerden oluştuğu ifade edilebilir.

Fiziksel okuryazarlık ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; Fiziksel okuryazarlık, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli bir araç olduğu, bireylerin sağlık düzeylerini iyileştirmek ve sürdürülebilir bir iyilik hali oluşturmak için fiziksel okuryazarlık ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılıklı bir etkileşim içinde olduklarını söylenebilir.

Okuryazarlık

Türk Dil Kurumu'na göre, “okuryazar olma durumu” olarak tanımlanan okuryazarlık, başlangıçta yalnızca okuma ve yazma becerisini ifade etse de zamanla çok daha geniş bir anlam kazanmıştır. Bu kavram, bireylerin toplumda etkin bir şekilde iletişim kurabilmesi, bilgiyi doğru bir şekilde işleyebilmesi ve günlük yaşamda karşılaştığı problemleri çözebilmesi için gerekli olan bir dizi beceriyi kapsamaktadır. Mancuso (2008), okuryazarlığı, okuma ve yazma becerisinin ötesine geçen, toplum içindeki işlevsel bilgi işleme, kültür ve dil

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Meslek Yüksekokulu
serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

becerilerini içeren bir kavram olarak tanımlar. Okuryazarlık, sadece yazılı ve sözel ifadeyi anlama ve üretme becerisinden ibaret olmayıp, bireyin çevresiyle etkileşiminde daha geniş bir bilgi yelpazesine sahip olmasını gerektirir. Yılmaz (1989) ise, okuryazarlık becerisine sahip bir bireyin, bu becerileri günlük yaşamda karşılaştığı çeşitli zorlukları aşmak için kullanabilmesi ve bu süreçte yaşamında değişiklik yapabilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, geleneksel okuryazarlık anlayışı da evrilmiş ve çok çeşitli alt dallara ayrılmıştır (İlhan ve Aydoğdu, 2015). Bu alt dallar, bireylerin farklı alanlarda daha etkin olabilmeleri için gerekli olan bilgi ve becerileri geliştirmeyi amaçlamaktadır. Görsel okuryazarlık, medya okuryazarlığı, bilgi okuryazarlığı, e-okuryazarlık, çevre okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığı ve fiziksel okuryazarlık, bunlardan bazılarıdır (İlhan ve Aydoğdu, 2015).

Fiziksel Okuryazarlık

Whitehead (2010), fiziksel okuryazarlığı, her bireyin toplumda bir üye olarak yaşamı boyunca sahip olduğu, yeteneklerine göre fiziksel aktiviteyi sürdürebilmesi için gereken motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış olarak tanımlamaktadır. Whitehead (2010) tarafından ifade edilen bu tanım, bireylerin fiziksel okuryazarlığını sadece fizyolojik bir beceri olarak değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı olarak benimsemeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Fiziksel okuryazarlık, bireyin yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımını desteklemeyi amaçlamakta ve kişilerin bu katılımı sürdürebilmeleri için gerekli olan kültürel ve zihinsel altyapıyı geliştirmeyi savmaktadır (Whitehead, 2010).

Kibar (2024) ise fiziksel okuryazarlığı, ömür boyu fizyolojik aktiviteleri sürdürebilmek için bireylerin ihtiyaç duyduğu motivasyon, güven, fizyolojik yeterlilik ve bilgi ile açıklamaktadır. Fiziksel okuryazarlık, kişisel gelişim açısından bireylerin yaşam kalitelerini arttıran hareket ve motivasyon ile birleşen önemli bir araçtır. Böylelikle, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, sadece sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamakla kalmayıp aynı zamanda genel psikolojik ve sosyal refahlarının da gelişimine katkılar sağlamaktadır.

Fiziksel okuryazarlık, kişilerin bedenlerini tanımlarını, etkin bir şekilde kullanmalarını ve sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerini sağlayacak şekilde şekillenen bir süreçtir. Bu sürecin içerisinde yer alan bilgi ve anlayış, bireylerin sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda fiziksel aktivitenin hayatlarına kattığı faydaları da kavrayabilmelerini de sağlamaktadır.

Whitehead (2010)'e göre fiziksel okuryazarlığın özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır;

Hareket Potansiyeli ve Motivasyon: Whitehead (2010)'e göre, fiziksel okuryazarlık, bireyin yaşam kalitesine önemli katkılar sağlayabilmesi için hareket potansiyelini etkin bir şekilde kullanabilme yeteneği ve buna yönelik motivasyonunu içermektedir. Böylelikle birey, fiziksel aktiviteleri yalnızca sağlık için değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artıran bir araç olarak görmektedir.

Kültür ve Bireysel Kapasite: Fiziksel okuryazarlık her bireyde bulunmakla birlikte, bu potansiyel kişinin içinde bulunduğu kültür ve sahip olduğu fiziksel kapasiteye göre farklılıklar gösterebilmektedir. Başka bir deyişle, fiziksel okuryazarlık yalnızca bireyin biyolojik özellikleriyle değil, aynı zamanda sosyal çevresi ve kültürel bağlamıyla da şekillenmektedir.

Zorlayıcı Durumlarla Baş Etme Yeteneği: Fiziksel okuryazarlığa sahip bir birey, fiziksel olarak zorlayıcı ve stresli durumlarla karşılaştığında, bu durumları dengeleyerek, verimli ve güvenli bir şekilde hareket etme becerisine sahip olmaktadır. Böylelikle, bireyin stresle başa çıkabilme ve çevresindeki koşullara uyum sağlayabilme yeteneği gelişim göstermektedir.

Çevresel Anlayış ve Zekâ Kullanımı: Fiziksel okuryazarlık, bireyin çevresindeki her türlü durumu anlamasını ve doğru şekilde analiz etmesini sağlamaktadır. Birey, alana özgü hareket gereksinimlerini ya da farklı hareket kombinasyonlarını öngörerek, duruma uygun zekâ ve hayal gücüyle tepki vermektedir.

Benlik Duygusu ve Özgüven: Fiziksel okuryazarlığa sahip birey, iyi bir benlik duygusuna sahip, kendine güvenen ve çevresiyle açık bir şekilde iletişim kurabilen bir kişidir. Fiziksel okuryazarlık, bireyin sosyal ilişkilerde daha sağlıklı ve etkili bir şekilde etkileşimde bulunmasına olanak tanımaktadır.

Fiziksel Kapasite ve İletişim: Bireyler, sahip oldukları fiziksel kapasitesine yönelik yüksek farkındalığa ve duyarlılığa sahiptirler. Bu duyarlılık, bireylerin bedenini sözlü olmayan yollarla akıcı bir şekilde ifade etmesine olanak tanımaktadır.

Empatik İletişim ve Duyarlılık: Fiziksel kapasitesine duyarlı bir birey, aynı zamanda empatik iletişime de açık olacaktır. Bu özellik ise, bireylerin duygusal zekâlarını geliştirmelerine ve başkalarının duygularına daha hassas bir şekilde yaklaşmalarına olanak tanımaktadır.

Sağlık İlkeleri ve Performans: Fiziksel okuryazarlık, bireylerin hareket performansını etkileyen temel nitelikleri belirleyebilme ve bunları ifade edebilme yeteneğine sahip olmalarını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, bireyler egzersiz, uyku ve beslenme gibi temel sağlık ilkeleri konusunda bilgi sahibi olarak bu bilgileri yaşamlarına entegre etmektedirler.

Fiziksel Okuryazarlığın Bileşenleri

Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu süren ve bütüncül bir yaklaşıma dayalı bir kavram olup motorik, sosyal, duygusal ve motivasyonel faktörlerin karşılıklı bir etkileşim içinde şekillendiği bir süreçtir (Cairney, Kiez, Roetert ve Kriellars, 2019). Bu kavram, bireylerin fiziksel ya da ruhsal kısıtlamalardan bağımsız olarak, amaçlı fiziksel aktiviteleri sürdürebilmeleri ve ömür boyu spor yapma sorumluluğunu taşıyabilmeleri için gerekli bilgi, beceri ve değerleri içerir (Dudley, 2015). Uygun (2023) tarafından ifade edilen görüşe göre, fiziksel okuryazarlık yaşam boyu süren bir süreçten ziyade, her bireye özgü bir yolculuktur. Bu yolculuk, bireylerin karşılaşabileceği olumlu ve olumsuz durumları içerebilir. Birey, yaşamının herhangi bir döneminde fiziksel aktiviteye değer verme ve bu aktiviteleri sürdürebilmek için gerekli motivasyon, güven ve fiziksel yeterlilikten yoksun olabilir. Bu tür durumlar, bireyin fiziksel okuryazar olarak tanımlanmasını engelleyebilir. Ancak, kararlılık ve çevreden alınan destekle, bireyler bu yolculuğa yeniden başlayabilir ve gelişim gösterebilir (Whitehead, 2013).

Whitehead (2010), fiziksel okuryazarlığın alt bileşenlerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Fiziksel aktiviteye katılım
2. Motivasyon ve özgüven
3. Bilme ve anlama
4. Fiziksel etkinlik

Fiziksel okuryazarlığın alt bileşenleri, birbirini etkileyen bir döngü içinde ilişkilidir. Whitehead (2010), bu bileşenleri iki aşamada ele alarak, bu etkileşimin nasıl işlediğini açıklamıştır. Örneğin, fiziksel aktiviteye katılım için artan motivasyon, özgüvenin ve genel motivasyon düzeyinin yükselmesine yol açabilir. Tersine, yüksek özgüvene ve güçlü bir hareket kabiliyetine sahip bir birey, motivasyon düzeyini artırabilir. Bu süreç, bireyin çevresiyle etkileşimini, olumlu hislerini ve anlamlandırma yeteneğini geliştirir. Özetle, fiziksel okuryazarlık bileşenlerinin bir döngü içinde birbirini etkilediği ve bu etkileşimin olumlu veya olumsuz olabileceği söylenebilir (Taş ve Altınsöz, 2021).

Fiziksel Okuryazarlığa Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteler ve bu süreçlerde başkalarıyla kurdukları etkileşimlerde ortaya çıkan bir beceri olarak tanımlanmaktadır (Çuhadar, 2021). Bu

kavram yalnızca sözel iletişimle sınırlı kalmayıp, bireylerin jest ve mimikleri aracılığıyla da kendini göstermektedir. Bu şekilde, bireylerin insanlar arası ilişkilerde bağ kurma becerileri güçlenir ve iletişim daha etkili hale gelmektedir (Çuhadar, 2021). Bu tür etkileşimler, bireylerin empati yeteneklerini geliştirmekte ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumları kazandırmaktadır. Ayrıca, fiziksel okuryazarlık, bireylere kazandıkları becerileri başkalarına aktarma fırsatı sunarak, toplumda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının yayılmasına katkıda bulunmaktadır (Mandigo ve diğerleri, 2009; Whitehead, 2010; Çuhadar, 2021).

Fiziksel okuryazarlığa sahip bireyler, geçmiş deneyimlerini ve çevresel koşulları dikkate alarak, karşılaştıkları yeni durumlardaki değişimlere hızlı bir şekilde uyum sağlamaktadırlar. Bu uyum süreci, bireyde özgüvenin ve bedensel güven duygusunun gelişmesini desteklemektedir. Whitehead (2010)'e göre bu süreçte, bireyin pozitif bir benlik algısı geliştirdiğini ve bu durumun çevresiyle olan etkileşimini güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Birey, çevresel faktörleri ve kişisel geçmişini göz önünde bulundurarak, yeni ve bilinmeyen durumlara adapte olma becerisini kazandıkça, kendine olan güveni de artmaktadır. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin özgüvenlerini artırarak, karşılaştıkları zorluklara daha sağlıklı bir şekilde yaklaşmalarına olanak sağlamaktadır. Fiziksel okuryazarlığı içselleştiren bireyler, sadece fiziksel aktivitenin sunduğu fiziksel faydaların farkında olmakla kalmaz, aynı zamanda bu faaliyetlerin duygusal ve psikolojik yararlarını da kavramaktadırlar. Bu farkındalık, bireylerin kendilerine duyduğu güveni pekiştirmekte ve kişisel gelişim süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Whitehead, 2010; Mandigo ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda, fiziksel okuryazarlık ile ilgili olarak; yalnızca bireyin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığını da iyileştiren bir süreç olduğu ifade edilebilir.

Sağlık Kavramına Kısa Bir Bakış

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2023). DSÖ (2023) tarafından yapılan bu tanım, sağlığın yalnızca bedensel unsurlardan ibaret olmadığını, bireyin zihinsel ve sosyal iyilik halinin de sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Grossman (2017) ise bu tanımı genişleterek, sağlığın fiziksel iyilikle sınırlı kalmadığını, duygusal ve sosyal boyutların da bireyin genel sağlık durumunu belirlemede kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Lehmann ve diğerleri (2020) sağlık kavramını daha geniş bir perspektiften ele alarak, sağlığı bir amaca yönelik bir araç olarak tanımlamaktadırlar. Onlara göre sağlık, insanların kişisel, sosyal ve ekonomik açıdan daha üretken yaşamlar sürdürebilmeleri için bir temel oluşturmaktadır. Sağlık, bireylerin hayatlarını daha verimli, dengeli ve tatmin edici bir şekilde sürdürebilmesine olanak tanımaktadır. Bu bakış açısıyla sağlık, yalnızca hastalıkların yokluğu değil, bireylerin yaşamlarını dolu dolu ve mutlu bir şekilde sürdürebilmeleri için gerekli olan tüm koşulları nitelemektedir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Zaybak ve Fadiloğlu (2004)'na göre, sağlıklı yaşam biçimini, bireylerin sağlıklarını koruma ve hastalıkları önleme amacıyla gerçekleştirdikleri, inandıkları ve uyguladıkları davranışların bir bütün olarak kabul edilmesi şeklinde tanımlamaktadırlar. Araştırmacılar tarafından yapılan bu tanım; sağlıklı yaşam biçiminin bireylerin sağlıkları üzerindeki farkındalıklarını artırarak, aktif bir sağlık yönetimi uygulamalarına dayalı olduğuna işaret etmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi, yalnızca sağlıklı olmayı amaçlayan bir davranış biçimi olmanın ötesinde, bireylerin sağlıklarını etkileyen faktörleri bilinçli bir şekilde yönetmeleri ve günlük yaşamlarında sağlıklarına uygun eylem ve seçimlerde bulunmaları gerektiğini vurgulamaktadır (Ocakçı, 2003). Bireylerin kendi sağlıkları üzerindeki etkilerini kontrol altına alabilmesi, sağlıklı yaşam biçiminin benimsenmesinin temel unsurlarındandır.

Esin (1997), sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını; dengeli ve yeterli beslenme, stres yönetimi, düzenli egzersiz yapma, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu taşıma ve hijyenik önlemleri alma gibi unsurları içeren bir kavram olarak ele almaktadır. Ersin (1997) tarafından ifade edilen bu tanım; sağlığın sadece bedensel yönünü değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal yönlerini de kapsamaktadır. Ocakçı (2003), sağlıklı yaşam biçimini, bireylerin sağlıklarını etkileyen davranışları kontrol altına alarak, bu davranışları günlük yaşantılarında uygulamaları olarak tanımlamaktadır. Bu süreç, bireylerin sağlıkları üzerinde bilinçli tercihler yapmalarını, bu tercihler doğrultusunda sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerini gerektiren bir yaklaşımı içermektedir.

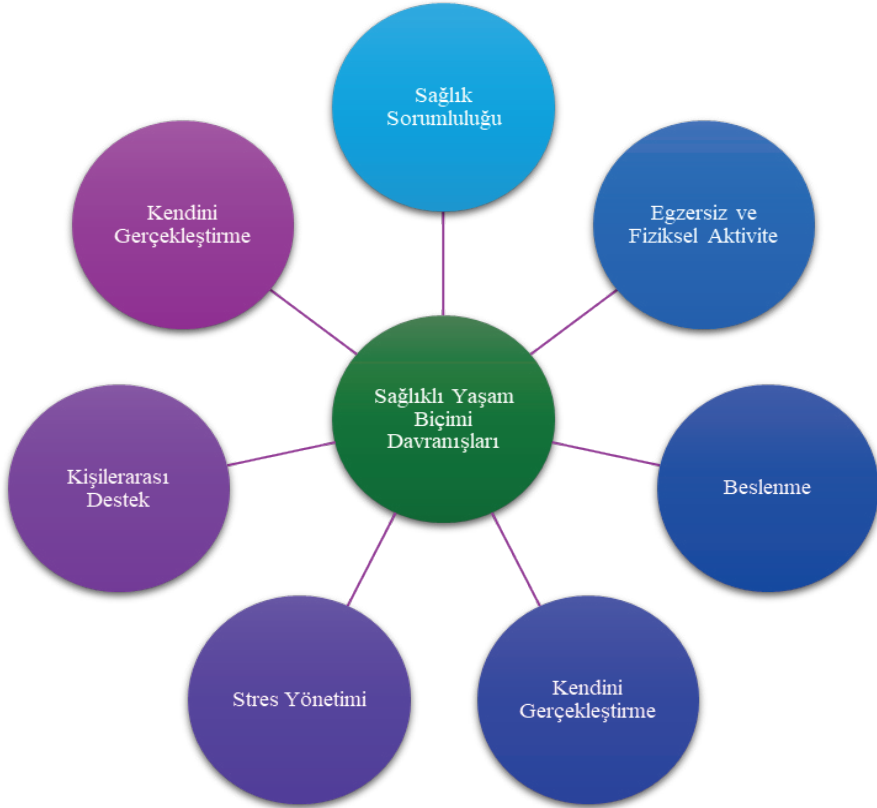
Mustafa (2023), sağlıklı yaşam biçimini, bireylerin sahip oldukları sağlığı pekiştirmek amacıyla tüm yaşam biçimi davranışlarını yöneterek, sağlıklarını iyileştirmeye yönelik uygulamalara yer vermeleri olarak ifade etmektedir. Mustafa (2023) tarafından ifade edilen bu durum, sağlıklı yaşam biçiminin yalnızca sağlık sorunlarını önlemeye yönelik değil, aynı zamanda sağlığı güçlendirmeye yönelik bir çaba olduğunu göstermektedir. Erdoğan ve

diğerleri (1994), sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını bir tutum haline getiren bireylerin, sağlıklarını sürdürülebilir bir düzeyde tutabileceklerini ve sağlık seviyelerini daha ileriye taşıyabileceklerini belirtmektedirler. Bu doğrultuda, sağlıklı yaşam biçimi yalnızca sağlık sorunlarını önlemekle kalmayıp, bireylerin sağlıklarını aktif bir şekilde geliştirmelerine de katkılar sunmaktadır. Genel olarak sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin sağlıklarını iyileştiren, koruyan ve sürdüren bir dizi davranış ve tutumdan oluşmaktadır. Bu süreç, bireylerin sağlıklarına olan sorumluluklarını yerine getirmeleri, sağlıklı ilgili kararları bilinçli ve tutarlı bir şekilde almaları ve bu kararları sürdürülebilir bir şekilde hayatlarına entegre etmeleri gerektiğini ifade etmektedir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Sınıflandırılması

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sınıflandırılmasına yönelik alanyazın incelendiğinde bu kavramın araştırmacılar tarafından altı farklı şekilde sınıflandırıldığı görülmüştür. Sağlıklı Yaşam biçimi davranışlarına şekil 1'de yer verilmiştir.

Şekil 1. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları



Sağlık Sorumluluğu: Sağlık sorumluluğu, bireyin kendi sağlığını koruma, hastalıkları önleme ve bu doğrultuda aktif bir sorumluluk hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır (Buyuruk, 2021). Çakmak (2023), sağlık sorumluluğunu, bireyin sağlık durumunu iyileştirmek ve mevcut iyilik halini sürdürmek için bilinçli bir çaba sarf etmesi, bu doğrultuda gerekli davranış değişikliklerini gösterebilmesi olarak değerlendirmektedir. Sağlık sorumluluğu, bireyin sadece mevcut sağlık durumunu korumakla kalmayıp, aynı zamanda sağlıkla ilgili sorunların ortaya çıkmasını engellemek ve yaşam kalitesini artırmak için çeşitli önlemler almasını da içermektedir. Elik (2020), bu kavramı bireyin gerektiğinde profesyonel yardım alabilmesi ve genel iyilik hali için sorumluluk bilincine sahip olmasıyla ilişkilendirmiştir. Bireylerin sağlık sorumluluğu, yaşam tarzı tercihlerinden düzenli sağlık kontrollerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu bağlamda bireylerin sağlığına ilişkin belirleyeceği sorumluk düzeyleri;

1. Kişinin vücudunu ve kendisini tanıması
2. Sağlığı ile ilgili sorunlar yaşadığında en yakın sağlık kuruluşuna başvurması
3. Periyotlar halinde kontroller yaptırmayı ve bunların zamanına dikkat etmesi
4. Birey sağlıkla ilgili yeniliklere açık olmalı ve sürekli bilgi sahibi olmalıdır.
5. Sağlık durumunu sürekli takip etmesi ve iyilik hali hissetmesi şeklinde özetlenebilir (Akt: Kefeli, 2019).

Sağlık sorumluluğu, bireyin sağlığını korumak, geliştirmek ve hastalıkları önlemek adına aktif bir şekilde sorumluluk almasını içermektedir. Bu, kişinin sağlıkla ilgili tutum ve davranışlarını bilinçli bir şekilde değiştirmesi ve bu süreçte gerekli bilgileri edinmesiyle gerçekleşmektedir (Buyuruk, 2021). Çakmak (2023) sağlık sorumluluğunu, bireyin sağlığını koruyan ve iyileştiren davranışları sergileyebilmesi, gerekirse bu davranışları değiştirebilmesi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, sağlık sorumluluğu, sadece mevcut sağlık durumunu sürdürme çabası değil, aynı zamanda sağlığı geliştirme amacı güden bir davranış biçimi olduğu söylenebilir. Elik (2020)'e göre, sağlık sorumluluğunu, bireyin gerektiğinde profesyonel yardım alabilmesi ve kendi iyilik hali için sorumluluk bilinciyle hareket etmesini içermektedir.

Bireylerin sağlık sorumluluğu anlayışları, çeşitli düzeylere ayrılabilir. Kefeli (2019) tarafından aktarılan bu düzeyler, bireylerin sağlıklarını aktif bir şekilde yönetebilme yeteneklerini yansıtmaktadır. Bir bireyin sağlığına

ilişkin belirleyeceği sorumluluk düzeyi Vural (2021)'a göre, şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Vücut ve Kendi Tanıma
2. Sağlık Sorunlarında Yardım Arama
3. Düzenli Kontroller
4. Sağlıkla İlgili Yeniliklere Açıklık
5. Sağlık Durumunu Takip Etme

Egzersiz ve Fiziksel Aktivite: Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, yalnızca kardiyovasküler hastalıklar ve obezite gibi yaygın sağlık sorunlarının önlenmesinde değil, aynı zamanda pek çok kronik hastalığın tedavisinde de önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite, bireylerin içsel çatışmalarını çözmelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olarak psikolojik iyilik hallerini güçlendirmektedir (Söyleyici, 2018). Düzenli egzersiz, vücudun farklı sistemleri üzerinde olumlu etkiler yaratarak, genel sağlık seviyesini iyileştirmektedir. Fiziksel aktiviteler, yoğunluk seviyelerine göre düşük, orta ve yüksek seviyelerde kategorize edilmektedir (Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2016). Bedensel uygunluğu artırma amacıyla yapılan egzersizler, dayanıklılık (aerobik) egzersizleri, denge egzersizleri, esneklik egzersizleri ve kuvvet egzersizleri olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır. Bu aktiviteler, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem, metabolizma, hormonal denge gibi bedensel süreçlerin yanı sıra psikolojik ve sosyal yönleri üzerinde de güçlü etkiler yaratmaktadır (Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Özellikle düzenli egzersizin psikolojik faydaları, stresin azalması, ruh halinin iyileşmesi ve genel yaşam kalitesinin artırılması gibi önemli katkılar sağlamaktadır (Peterson, 2007).

Beslenme: Beslenme, bireylerin büyüme, fiziksel ve zihinsel gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri ve uzun süre sağlıklı yaşamlarını idame ettirebilmeleri için gerekli besinsel öğelerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınması olarak tanımlanabilir (Demir, 2015). Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini doğru miktarlarda almayı amaçlamakta ve sağlıklı kilo kontrolünü desteklemektedir. Wardle ve Steptoe (2003)'ye göre, beslenme, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda genel iyilik hali için de kritik bir faktördür. Buyuruk (2021) ise, düzenli ve sağlıklı beslenmenin, bireyin vücut ısısının dengelenmesi, büyüme ve gelişme süreçlerinin desteklenmesi, yıpranmış dokuların yenilenmesi ve onarılması gibi önemli yararları olduğunu vurgulamaktadır. Bilindiği üzere, dengeli beslenme, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç sağlamakta da önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sağlıklı beslenme,

sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artıran bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Kendini Gerçekleştirme: Kendini gerçekleştirme, bireyin manevi ve ruhsal gelişimiyle ilişkili bir süreçtir. Bu süreç, maddi dünyanın ötesine geçerek bireyin içsel dünyasının gelişimiyle bağlantılıdır. Kendini gerçekleştirme, zaman ve mekân sınırlarını aşarak bireyin farkındalığının yükselmesi ve öz benliğini keşfetmesi olarak tanımlanabilir (Çakmak, 2023). Bozgüney (2022) ise kendini gerçekleştirme sürecini, manevi gelişimle ilişkili olarak belirli özelliklerle açıklamaktadır. Bozgüney (2022)'e göre bu özellikler şu şekilde ifade edilmektedir;

1. Öz Gerçeklik, Özgünlük ve Bütünlük Arayışı
2. Kendi Merkezini Aşma
3. Büyüyen İlişki Bağları
4. Hayata Anlam Yükleme
5. Sonsuz Güç ve İnsanlıkla İletişim

Kişilerarası Destek: Bireyler arası ilişkiler, bireylerin çevrelerindeki diğer insanlarla anlamlı bağlar kurarak, bu ilişkilerde sözlü ve sözlü olmayan mesajlar aracılığıyla duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını ifade etmektedir (Özcan, 2006). İletişim ve etkileşim, bireyler arasındaki ilişkilerin başlangıcını, sürekliliğini ve sonlandırılmasını belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Bu ilişkilerde, etkileşimde bulunan kişilerin seçimleri ve nitelikleri de önemli bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır (Graham ve Lafollette, 1989). Pender ve diğerleri (2006), bireyler arası ilişki mekanizmasını, insanların başka insanlarla anlamlı ilişkiler kurma süreci olarak tanımlamışlardır. Bu süreç, insanların farklı bireylerin başarılarını takdir etmeleri, kendilerini yakın hissettikleri kişilerle (aile, arkadaş vb.) vakit geçirmeleri, onlara dokunarak duygusal bağ kurmaları, fikir alışverişini yaparak etkileşimde bulunmaları ve sorunları çözmek için uzlaşma veya tartışma yapmalarını kapsamaktadır. Bu ilişkilerde, bireyler arasındaki etkileşimin kalitesi ve derinliği, bireylerin karşılıklı beklentileri ve öz algıları doğrultusunda şekillenmektedir (Safran, 1990).

Stres Yönetimi: Stres yönetimi, bireylerin stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder ve stresin olumsuz etkilerini en aza indirmeyi amaçlamaktadır. Mustafa (2023), stresin, bireyin bütünlüğünü korumak ve normal durumuna dönmek için gösterdiği mücadele ve çaba olarak tanımlanabileceğini belirtmektedir. Stres, her ne kadar genellikle olumsuz bir durum olarak algılsa da optimum düzeyde yaşandığında motivasyonu

artırabilmekte ve verimliliğin yükselmesine yardımcı olabilmektedir (Çelik ve diğerleri, 1999). Vural (2021), stresle baş etmenin temel amacının, stresin kontrol altına alınması veya en aza indirilmesi olduğunu ifade etmektedir. Stresin bu şekilde yönetilmesi, bireyin olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneğini geliştirmekte ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bu bağlamda, stresin kontrolü hem bireysel sağlığı iyileştirmede hem de genel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Baltaş ve Batlaş, 2006). Tüm bunlardan hareketle stres yönetimi, sadece stresin olumsuz etkilerinden korunmayı değil, aynı zamanda bireyin stresli durumlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilme kapasitesini geliştirmeyi amaçlayan bir süreç olduğu söylenebilir.

Fiziksel Okuryazarlık ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Arasındaki İlişkinin Kısa Değerlendirmesi

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelerle ilgili bilgi, beceri ve motivasyona sahip olmasını ifade etmektedir. Fiziksel açıdan okuryazar bireyler, fiziksel aktiviteleri etkili ve güvenli bir şekilde yapabilme yeteneğine sahip olup, bu aktivitelerden zevk alan bireylerden meydana gelmektedir (Whitehead, 2010). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise, düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku ve stres yönetimi gibi alışkanlıkları içermektedir. Fiziksel okuryazarlık ise, bu davranışların benimsenmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Chen (2015) tarafından yapılan bir araştırmada; , fiziksel okuryazarlığın yüksek olduğu bireylerin, fiziksel aktiviteleri daha düzenli bir şekilde yaptığını ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını daha kolay benimsediği tespit edilmiştir.

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitenin sadece vücut sağlığına değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarına da olumlu etkilerini kavramalarını sağlamaktadır. Fiziksel okuryazarlığı yüksek olan bireyler, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemeye ve sürdürmeye daha eğilimlidirler (Kirk, 2013).

SONUÇ

Fiziksel okuryazarlık ve sağlıklı yaşam alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; bireylerin sağlık düzeylerini iyileştirmek ve sürdürülebilir bir iyilik hali oluşturmak için fiziksel okuryazarlık ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılıklı bir etkileşim içinde olduklarını söylenebilir. Fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların oluşturulması kritik bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Baltaş, Z., Baltaş, A. (2006). *Stresle Başa Çıkma Yolları* (Cilt 23.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi AŞ,
- Bozgüney, F. (2022). *Spor Bilimleri ve Diğer Fakülte Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Buyuruk, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparaslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muş.
- Cairney, J., Kiez, T., Roetert, E. P. ve Kriellars, D. (2019). A 20th-century narrative on the origins of the physical literacy construct. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 79–83.
- Chen, A. (2015). *Approaches to Physical Education in Schools*. UNESCO Publishing.
- Çakmak, A. B. (2023). *Spor Merkezlerine Giden Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Çelik, A. Ö. , Fettahlioğlu, O. ve Fettahlioğlu, H. S. (1999). İşletmelerde veya Kuruluşlarda Stres Yönetimi. Kahramanmaraş Özel İşletme ve Kamu Kuruluşlarında Yapılan Bir Uygulama. *Standart Dergisi*. Mart s. 447.
- Çuhadar, Y. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık alguları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Demir, E. (2015). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*; 72(5), 236-260.
- Elik, B. (2020). *Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Erdoğan, S., Nahcivan, N., Esin, N. ve İbrikçi, S. (1994). Sağlığı sürdürme, sağlığı geliştirme ve hemşirelik. *Hemşirelik Bülteni*, 3(8), 28-36.
- Esin, M.N. (1997) *Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Graham, G. ve LaFollette, H. (Eds.). (1989). *Person to person*. Philadelphia: Temple University Press

- Grossman, M. (2017). *On the concept of health capital and the demand for health. In Determinants of health: an economic perspective* (pp. 6-41). Columbia University Press.
- İlhan, E. ve Aydoğdu, E. (2015). Medya okuryazarlığı dersi ve yeni medya algısına etkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 4(1), 52-68.
- Kefeli, B. (2019). *Samsun İl Merkezindeki Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kibar, G. (2024). *Okul Dışı Sportif Etkinliklere Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ile Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Kirk, D. (2013). *Educational Value and Models of Physical Education*. Routledge.
- Lehmann, J., Bossio, D. A., Kögel-Knabner, I. ve Rillig, M. C. (2020). The concept and future prospects of soil health. *Nature Reviews Earth & Environment*, 1(10), 544- 553.
- Mancuso, J. M. (2008). Health literacy: a concept/dimensional analysis. *Nursing & health sciences*, 10(3), 248-255.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. ve Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Mustafa, M. A.A. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Yaşam Doyumlarına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Ocakçı, A. (2003). Sağlıkın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*. 10(2), 20-27.
- Özcan, A. (2006). *Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim*. Ankara: Sistem Ofset.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. ve Parsons, M. A. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. Upper Saddle River NJ: Prentice-Hall Health Inc
- Peterson, A.(2007). Get moving! Physical Activity Counseling In Primary Care. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. 19, 349–357.
- Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive and therapy in light of interpersonal theory: I. *Theory Clinical Psychology Review*, 10, 87-105.
- Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: THSK Yayınları.
- Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2016). *Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen El Kitabı*. Ankara: THSK Yayınları.

- Söyleyici, Z. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre irdelenmesi* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taş, H. ve Altınsöz, İ. H. (2021). Bedensel okuryazarlık kavramı ve önemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3), 109-122.
- Uygun, S. (2023). *Ortaokul Öğrencilerinde Algılanan Motor Yeterliliğin Belirlenmesinde Fiziksel Okuryazarlığın Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli.
- Vural, N. D. (2021). *Temel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Wardle, J. ve Steptoe, A. (2003). Socioeconomic differences in attitudes and beliefs about healthy lifestyles. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(6), 440-443.
- Whitehead M. (2013), Definition of physical literacy and clarification of related. *İCSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ*. 65:28-33.
- Whitehead, M.E. (2010). *Fiziksel okuryazarlık* (U. D. Başoğlu, Çev.). Ankara: Palme
- Yılmaz, B. (1989). Okuryazarlık ve okuma alışkanlığı üzerine. *Türk Kütüphaneciliği*, 3(1), 48-53.
- Zaybak, A., Fadıoğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77-95.