DOI: 10.13114/mjh.1743255

Geliş Tarihi: 15.07.2025
Kabul Tarihi: 23.12.2025

Mediterranean Journal of Humanities
https://dergipark.org.tr/mjh
XV/2 (2025) 201-219

Aktif ve Başarılı Yaşlanma Stratejileri: Seferihisar Sakinleri Üzerine Bir Araştırma

Active and Successful Aging Strategies: A Study on Seferihisar Residents

Fatma Begüm ÖZEL*

Öne Çıkanlar:
- Çalışma yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik yaşlı dostu politikaların oluşturulması ve uygulanması gerekliliğini yansıtmaktadır.
- Toplumun kendine özgü kültürel, sosyal ve dinî dinamikleri dikkate alınarak başarılı yaşlanma sürecinin değerlendirilmesi önerilmektedir.
- Yaşlı bireyleri destekleyen gönüllü ağlarının oluşturulması ve sosyal destek programlarının geliştirilmesi, yaşlıların toplumsal hayata daha aktif bir şekilde katılmalarını sağlayacaktır.
- Yaşlı bakım politikalarının geleneksel anlayışlardan farklı bir perspektifle ele alınarak kamu alanlarının yaşlı bireylerin gereksinimlerine uygun şekilde düzenlenmesi önerilmektedir.

Öz: Aktif yaşlanma, bireylerin yaşam kalitesini arttırmayı, sosyal hayata katılımlarını sürdürmelerini ve sağlıklı bir şekilde yaşlanmalarını desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu çalışma, Seferihisar ilçesinde aktif yaşlanma stratejilerini belirlemek ve yaşlı bireylerin aktif yaşlanmaya dair görüşlerini ortaya koymak amacıyla yürütülmüştür. İzmir ili Seferihisar ilçesi Ömür beldesinde yaşayan yaşlı bireylerin aktif yaşlanma algıları ve becerilerini anlamayı amaçlamaktadır. Yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal becerilerini anlamak ve bu becerilerin genel yaşam kalitelerine olan etkilerini değerlendirmek amacıyla çalışma nitel araştırma yöntemi ile yürütülmüştür. Çalışmanın kuramsal çerçevesini aktivite teorisi ve süreklilik teorisi oluşturmaktadır. Seferihisar, Türkiye'nin ilk *sakin şehir* (*Cittaslow*) ünvanına sahip bir bölge olduğundan, bu çalışma yerel yaşam kalitesine ve yaşlanma sürecine dair katkılar sunmaktadır. Bulgular, yerel koşulların ve sosyal bağların aktif yaşlanma sürecindeki önemini vurgulamış, bu alanda yapılacak iyileştirmelere dair öneriler sunulmuştur. Beldede sağlanan sosyal hizmetler ve sağlık hizmetleri, yaşlı bireylerin aktif yaşlanma süreçlerini desteklemektedir. Katılımcılar, Seferihisar'da yaşamaktan genel olarak memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Memnuniyet, yaşam kalitesi, doğal çevre, sosyal ilişkiler ve sağlık hizmetleri gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Elde edilen bulguların, yaşlı bireylerin gereksinimlerine uygun politikaların oluşturulmasına ve aktif yaşlanmayı teşvik edici programların geliştirilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu veriler ışığında, çalışma, aktif yaşlanmayı destekleyen politikalar ve programların geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlanma, Yaşlılık, Aktif Yaşlanma, Başarılı Yaşlanma

Highlights:
- The study highlights the necessity of developing and implementing age-friendly policies that aim to improve the quality of life of elderly people.
- It is recommended that the aging process be evaluated taking into account the unique cultural, social, and religious dynamics of the community.
- Developing volunteer networks and social support programs that support older individuals will enable

* Dr., Sosyolog, Elazığ, f.bgm.d@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-5796-3535

This work is licensed under Creative Commons Attribution–NonCommercial–ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0)

older people to participate more actively in social life.
• It is recommended that elderly care policies be considered from a perspective different from traditional approaches and be structured to reflect the potential for public services to be transformed by older people.

Abstract: Active aging is an approach that aims to improve individuals' quality of life, support their continued participation in social life, and promote healthy aging. This study was conducted to identify active aging strategies in Seferihisar district and to reveal the views of older adults on active aging. It aims to understand the perceptions and skills of older adults living in Ömür beldesi, Seferihisar district, İzmir province, regarding active aging. The study was conducted using qualitative research methods to understand the physical, mental, social, and emotional skills of older adults and to assess the impact of these skills on their overall quality of life. The theoretical framework of the study is grounded in activity theory and continuity theory. As Seferihisar is Türkiye's first region to be designated as a slow city (Cittaslow), this study contributes to the understanding of local quality of life and the aging process. The findings emphasize the importance of local conditions and social ties in the active aging process and offer suggestions for improvements in this area. The social and health services provided in the town support the active aging processes of older adults. Participants expressed that they were generally satisfied with living in Seferihisar. Satisfaction was associated with factors such as quality of life, natural environment, social relationships, and health services. The findings are expected to assist in the development of policies tailored to the needs of older adults and the creation of programs that promote active aging. In light of these data, the study aims to contribute to the development of policies and programs that support active aging.

Keywords: Aging, Old Age, Active Aging, Successful Aging

Summary: Aging is an inevitable process in an individual's life, and the increase in the elderly population worldwide requires societies to develop more conscious policies regarding this process. As a developing country, Türkiye stands out with its rapidly aging population. This growing elderly population brings with it a wide range of needs, from healthcare services to social support systems.

Active aging is an approach that seeks to enhance individuals' quality of life, maintain their participation in social life, and support their healthy aging. In this context, the concept of active aging plays a significant role in improving the quality of life of older individuals and integrating them into society. The primary aim of this research is to comprehensively examine the active aging perceptions and skills among older individuals living in the Ömür District of Seferihisar, Izmir. This study was conducted to identify active aging strategies in the Seferihisar district, evaluate current practices, and reveal the views of older individuals on active aging. Participants' experiences and opinions were analyzed through semi-structured interviews and focus group discussions using qualitative research methods. The data obtained will be used to develop policy recommendations regarding active aging strategies and will contribute to the development of a more effective aging model for the elderly population in the Seferihisar district. In this respect, the study aims to support the formulation of policies and programs that promote active aging.

The significance of this research lies in its contribution to understanding the active aging strategies of older adults living in the Ömür district of Seferihisar and to creating a model model. Furthermore, the findings are expected to guide the design of social policies and programs to improve the quality of life of older individuals. This qualitative research on the perceptions and skills related to active aging among older adults living in the Ömür district of Seferihisar provides a valuable resource for future studies aimed at improving the quality of life of older individuals. Qualitative research is an appropriate approach for exploring participants' experiences, perceptions, and feelings in depth.

A sample of 15 older adults was selected to provide in-depth data for the study. The research aims to identify older adults' views on active and successful aging strategies. Interviews, a qualitative data collection method, were used in this context. Data were collected using a semi-structured interview technique with predetermined questions designed to obtain information about participants' attitudes, opinions, feelings, and daily lives. Before the implementation, observations were made of older adults in the region, and participation in the interviews was entirely voluntary.

Overall, the experiences of older individuals in the Ömür District of Seferihisar regarding active aging largely align with successful aging models in the literature, and it appears that they have a high level of individual awareness. However, one of the key points highlighted by the current study is the need to improve social support mechanisms and local policies. The findings of the study demonstrate that the

concept of successful aging cannot be considered independently of cultural context. Accordingly, it is recommended that the successful aging process be evaluated by considering the distinctive cultural, social, and religious dynamics of each society.

Giriş

Yaşlanma, bireyin yaşamında kaçınılmaz bir süreçtir ve dünya genelinde yaşlı nüfusun artışı, toplumların bu süreçle ilgili daha bilinçli politikalar geliştirmesini gerektirmektedir. Gelişmiş ülkelerin sorunu olarak görülen yaşlılık, 21. yüzyılda nüfusun yaşlanması, yalnızca gelişmiş ülkelerin değil, gelişmekte olan ülkelerin de karşı karşıya olduğu önemli bir demografik olgu hâline gelmiştir (Arun 2016, 31). Bu bağlamda Türkiye, hızla yaşlanan nüfus yapısıyla dikkat çeken gelişmekte olan ülkeler arasında yer almaktadır. Yaşlı nüfusun artması, sağlık hizmetlerinden sosyal destek sistemlerine kadar geniş bir yelpazede çeşitli ihtiyaçları beraberinde getirmektedir. Günümüzde nüfusun yaşlanma hızı giderek artmakta ve yaşlı nüfus oranının yükselmesi toplumlar üzerinde ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan önemli etkiler yaratmaktadır. Aktif yaşlanma, bireylerin yaşam kalitesini arttırmayı, sosyal hayata katılımlarını sürdürmelerini ve sağlıklı bir şekilde yaşlanmalarını desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Özellikle yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının bu konuda uyguladıkları stratejiler, yaşlı bireylerin toplumsal hayata aktif katılımını sağlamak adına kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve onları topluma entegre etmek amacıyla, aktif yaşlanma kavramı önemli bir rol oynamaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, İzmir Seferihisar Ömür beldesinde yaşayan yaşlı bireylerin aktif yaşlanma algılarını ve becerilerini kapsamlı bir şekilde incelemektir.

Seferihisar'ın tercih edilmesinin başlıca nedenleri arasında bölgenin doğal güzellikleri, temiz havası ve deniz manzarası yer almakta; bu özellikler yaşlı yetişkinler üzerinde hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından olumlu etkiler sağlamaktadır. Ayrıca, Türkiye'nin ilk Cittaslow (sakin şehir) ünvanına sahip bölgesi olan Seferihisar, küreselleşmenin hızına karşı bir duruş sergileyerek şehirlerin daha yavaş, yaşanabilir ve insana odaklı bir yapıya kavuşması hedefini desteklemesi açısından da önem taşımaktadır. Fiziksel çevre koşulları, aktif yaşlanmanın nasıl deneyimlendiğini ve hangi biçimde sürdürüldüğünü belirleyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sakin şehir ünvanı ile tanınan Seferihisar, kalabalık ve gürültüden uzak yapısıyla yaşlı bireylerin daha huzurlu ve stressiz bir yaşam sürmeleri için önemli bir ilçedir. Cittaslow hareketi; insanların sosyal ilişkilerini güçlendirebildiği, doğasına ve kültürel değerlerine sahip çıkan, sürdürülebilir ve kendi kendine yetebilen, teknolojiden ve yenilenebilir enerjiden faydalanan altyapısı sağlam kentler oluşturmayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Cittaslow Türkiye, 2020). Ayrıca, bölge yıl boyunca düzenlenen çeşitli kültürel etkinliklerle yaşlı bireylerin aktif kalmalarını ve toplumsal hayata katılmalarını teşvik eder. İlçenin doğal ortamı; doğa yürüyüşleri, bisiklet sürme ve yüzme gibi çeşitli açık hava aktiviteleri sunarak yaşlı bireylerin fiziksel olarak aktif kalmalarını destekler niteliktedir. Seferihisar, sahip olduğu doğal ve sosyal imkânlar ile yaşlı nüfusu destekleyici potansiyele sahip bir ilçe olmasına rağmen, aktif yaşlanmaya yönelik uygulamaların etkinliği ve yeterliliği konusunda sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yaşlı bireylerin sosyal, fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyen hizmetlerin ve projelerin mevcut durumunu değerlendirmek ve geliştirilebilecek alanları belirlemek bölgesel kalkınma ve yaşam kalitesi açısından önem arz etmektedir.

Bu çalışma, Seferihisar ilçesinde aktif yaşlanma stratejilerini belirlemek, mevcut uygulamaları değerlendirmek ve yaşlı bireylerin aktif yaşlanmaya dair görüşlerini ortaya koymak amacıyla yürütülmüştür. Katılımcı yaşlı bireylerin, aktif kalabilmek adına bu şartları nasıl değerlendirdiğini de anlamak çalışmanın bütününde önemlidir. Nitel araştırma yöntemi

kullanılarak, yarı yapılandırılmış görüşmeler ve odak grup görüşmeleri aracılığıyla katılımcıların deneyimleri ve görüşleri analiz edilmiştir. Elde edilen veriler, aktif yaşlanma stratejilerine dair politika önerileri geliştirmek için kullanılacak ve Seferihisar ilçesinde yaşlı nüfus için daha etkin bir yaşlanma modeli oluşturulmasına katkı sağlayacaktır. İzmir'in yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %12,8'dir (Kantik & Ayhan 2025, 229). Bu oran Türkiye ortalamasının (%10,2) üstündedir. Bununla birlikte, araştırmanın gerçekleştiği Seferihisar ilçesinin toplam nüfusa göre yaşlı nüfus oranı %25'tir. Çalışmanın gerçekleştirildiği mahallenin yaşlı nüfus oranı ise %43'tür. Genç nüfus oranı %17, orta yaş oranı ise %40'tır.

Yaşlanma, homojen bir süreç olmayıp, çeşitliliğin ve destekleyici ortamların her aşamada kritik rol oynadığı bir süreç olarak kabul edilir. Sağlıklı ve başarılı bir yaşlanma politikası, ülkelerin bu süreci en iyi şekilde yönetme çabalarında kilit bir rol üstlenir. Aktif yaşlanma, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından sağlıklı, güvenli ve katılımcı bir yaşlanma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda aktif kalmalarını teşvik ederken, "aktif" kelimesi sadece fiziksel hareketliliği değil, aynı zamanda sosyal, ekonomik, kültürel, manevi ve sivil katılımı da içermektedir. DSÖ'nün tanımına göre, refah ve sağlık; fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutları kapsar (WHO 2002, 12). Bu süreç, "yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak amacıyla sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarının en üst düzeye çıkarılması" olarak ifade edilmektedir (WHO 2002, 12). Aktif yaşlanma, bireylerin yaşam kalitelerini artırmalarına ve topluma katkılarını sürdürmelerine yönelik bir yaklaşımı destekler. Fiziksel aktiviteler, zihinsel egzersizler ve sosyal etkileşimler, bu sürecin temel bileşenleridir. Ayrıca, aktif yaşlanma, bireyin yaşam seyri boyunca yaptığı tercihler ve yaşam tarzı seçimlerinin önem taşıdığı bir sürecin sonucu olarak görülmektedir. Aktif kalmak, bireyin hayatın getirdiği koşullar karşısında sorumluluk alarak, toplumsal ve kişisel düzeyde rol üstlenmeye devam etmesi, yaşamın dinamik bir parçası olarak kalmayı sürdürmesiyle mümkündür. Kavram; yaşlı bireyin hastalıklardan korunması, psikolojik iyi oluşun sürdürülmesi, yüksek fiziksel ve zihinsel işlevsellik, hayata aktif katılım, hastalığın yokluğu, yaşam memnuniyeti, finansal güvenlik ve hayata olumlu bir perspektif geliştirme gibi unsurları da içermektedir (Bowling & Dieppe 2005, 1549).

Gençliğin Ötesinde Aktif Kalmak: Aktif Yaşlanmanın Teorik İzleri

Sosyolojik yaşlanma teorilerinden biri olan aktivite teorisi, yaşlılığın nasıl deneyimlendiğini ve bireylerin yaşa bağlı değişimlere nasıl uyum sağladığını açıklamaya odaklanır. Bu teori, yaşlılık döneminde bireylerin aktif kalmasının ve sosyalleşmesinin önemini vurgular. Teoriye göre, anlamlı sosyal ilişkiler kurmak ve anlamlı faaliyetlerde bulunmak, bireylerin mutluluk ve memnuniyet düzeyini artırır. Yaşlı bireylerin benlik imajlarını korumaları, sosyal etkileşimlerine bağlıdır ve bu, çoğunlukla orta yaşlarda edinilen kalıcı roller ve aktivitelerle ilişkilidir. Sosyal katılım ve aktif kalma, yaşlıların yaşam kalitesini artırarak daha başarılı bir yaşlanma süreci geçirmelerine olanak sağlar. Bu yaklaşıma göre, yalnızca yaşamın süresinin uzatılması değil, aynı zamanda yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin yükseltilmesi de hayati önemdedir (Arpacı 2005).

Aktif yaşlanmanın kökenleri, 1940'lar ve 1950'lerde sosyo-gerontologların yaşlılık döneminde aktif bir yaşam tarzının kişisel yaşam doyumu üzerindeki önemini vurguladıkları döneme kadar uzanır. Bu bakış açısı, daha sonra "aktivite teorisi" olarak adlandırılmıştır (Boudiny 2013, 1077). Teori, orta yaşlarda edinilen aktivite alışkanlıklarının yaşlılıkta da sürdürülmesini savunurken, bu yönüyle aşırı idealist olmakla eleştirilmiştir. Eleştirmenler, sağlık ve ekonomik eşitsizlikler nedeniyle sosyal etkinliklere erişimin tüm yaşlılar için eşit olmadığını vurgulamaktadır (Sönmez & Çevik 2021). Bazı yaşlı bireyler, fiziksel sınırlamalar, maddi zorluklar veya aktiviteye karşı isteksizlik gibi nedenlerle aktif bir yaşam sürdürememektedir. Ayrıca, bazı yaşlılar güvenliklerini tehlikeye atacak şekilde aktif kalmaya çalışmakta, bu da teorinin uygulanabilirliğini sorgulayan eleştirileri doğurmaktadır.

Aktif yaşlanma kavramının kuramsal temelleri, 1960'lı yılların başında Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilen aktivite teorisine dayanmaktadır. Aktivite teorisi, yaşlılığı sosyal rollerden ve ilişkilerden kaçınılmaz bir geri çekilme süreci olarak tanımlayan ayrılma teorisine (disengagement theory) bir tepki olarak ortaya çıkmış; ileri yaşlarda aktivitenin sürdürülmesini "başarılı yaşlanmanın" temel unsuru olarak ele almıştır (Havighurst 1963; Foster & Walker 2013). Bu kuramsal yaklaşım, 1990'lı yıllarda DSÖ tarafından sağlık ve aktivite arasındaki ilişkiye vurgu yapılarak geliştirilen aktif yaşlanma kavramına zemin hazırlamıştır (WHO 1994). Ancak bu yaklaşım, ileri yaştaki bireylerden işlevsel sınırlamalarına bakılmaksızın orta yaş düzeyindeki aktiviteleri sürdürmelerini bekleyerek gerçekçi olmayan bir ideal ortaya koymuştur. 1980'lerde bu kavram, ABD'de "üretken yaşlanma" anlayışı altında yeniden gündeme gelmiştir (Walker 2002, 123). Bu dönemde yaşam boyu gelişime odaklanılmış ve yaşlı bireyler yerine yaşam seyri perspektifi ön plana çıkarılmıştır. Araştırmacılar, yaşlanma çalışmalarının odağını yalnızca yaşlı bireylerle sınırlı bir inceleme alanından çıkararak, yaşam döngüsü boyunca insan gelişim sürecini merkeze alan bir yaklaşıma yönelmeye başlamışlardır (Walker 2002, 123). Bu bağlamda modern aktif yaşlanma kavramı, üretken yaşlanmayı merkeze alırken, yaşam kalitesi ile zihinsel ve fiziksel iyilik hâlini bu sürecin ayrılmaz bileşenleri olarak ele almaktadır (European Commission, 1999).

1990'larda aktif yaşlanma kavramı, sağlıklı yaşlanmanın önemine ve sağlık ile aktivite arasındaki bağlantılara dikkat çekmiştir (WHO 2002). Bu kavram, yaşlı bireylerin toplumsal rollerine vurgu yaparak, özerklik ve katılımı yaşlılık sürecinin temel hedefleri olarak belirlemiştir (Walker 2002). Aktif yaşlanma anlayışı, yaşlanmanın genel bir süreçten ziyade bireylerin kendi belirlediği normlar ve tercihler çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Baltes & Baltes 1990). Yaşlılık dönemine dair düşünceler, bireyin yaşam tarzına daha fazla odaklanmaktadır (Fernández & Ballesteros 2007). Yeni öğrenme fırsatları, anlamlı boş zaman etkinlikleri, sosyal ilişkilerin sürdürülmesi ve aile üyeleriyle etkileşim, aktif yaşlanmanın kritik unsurları olarak öne çıkmaktadır (Rowe & Kahn 1997). Özellikle sosyal etkileşim, duygusal refahın korunmasında önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Bowling 2005). Yaşlı bireylerin bağımsız karar alabilme, kendi yaşamlarını kontrol edebilme ve günlük işlerini yardımsız yürütebilme yetileri, yaşam kalitesinin belirleyici unsurlarıdır ve bu yetiler, aynı zamanda bireylerin içsel motivasyonlarını yansıtmaktadır (Deci & Ryan 2000).

Yaşam seyri perspektifi, yaşlanmanın hem biyolojik hem de sosyal etkenlerle şekillendiğini vurgulamaktadır (Foster & Walker 2021). DSÖ, aktif yaşlanma terimini 1990'ların sonunda benimseyerek bu kavramın yayılmasında önemli bir rol oynamıştır (Walker 2002). DSÖ, aktif yaşlanmayı "insanların yaşlandıkça yaşam kalitelerini artırmak amacıyla sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarını optimize etme süreci" olarak tanımlamaktadır (WHO 2002). Bu modelde "aktif" terimi, yalnızca fiziksel aktivitelere veya iş gücüne katılma yeteneğini değil, aynı zamanda sosyal, ekonomik, kültürel, manevi ve yurttaşlık faaliyetlerine sürekli katılımı da kapsamaktadır. Kültürel ve cinsiyet yapıları, ekonomik faktörler, sosyal belirleyiciler, fiziksel çevre, kişisel ve davranışsal etmenler ile sağlık ve sosyal hizmetler, yaşlı bireylerin aktif ve başarılı bir yaşlanma süreci geçirmelerinde etkili olan temel faktörlerdir.

Aktif ve başarılı yaşlanmayı tanımlamak için kullanılan çeşitli terimler arasında sağlıklı yaşlanma, pozitif yaşlanma ve üretken yaşlanma bulunmaktadır. Avrupa'da "aktif yaşlanma" terimi yaygın bir şekilde benimsenirken, Amerika Birleşik Devletleri'nde "başarılı yaşlanma" terimi daha fazla tercih edilmektedir. Bu terimler çoğu zaman birbirinin yerine kullanılsa da aralarında belirgin farklılıklar mevcuttur (Foster & Walker 2021). Sağlığın ana akıma alınmasında, DSÖ'nün benimsediği ve erken yaşam deneyimlerinin etkisini kabul eden yaşam seyri yaklaşımı, yaşlı bireylerin fiziksel, sosyal ve zihinsel refahlarını en üst düzeye çıkarmayı hedeflemektedir (WHO 2015). Aktif yaşlanma, yaşlıların toplumsal katılımını ve bağımsızlıklarını ön plana çıkartırken, başarılı yaşlanma daha çok yaşlı bireylerin nasıl yaşaması gerektiğiyle ilgilenmektedir ve genellikle kişisel deneyimlerden ziyade ideal yaşlanma modellerine

odaklanmaktadır. Üretken yaşlanma yaklaşımı, yaşlı bireylerin ekonomik ve toplumsal hayatta aktif kalmasını teşvik eden bir model olarak geliştirilmiştir. Bu doğrultuda, aktif yaşlanma reformları bireylerin seçim özgürlüğünü artırmayı ve esnekliği sınırlayan faktörleri ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Söz konusu reformlar, yaşlı bireylerin topluma ve iş gücüne katılımını destekleyerek yaşam kalitelerini yükseltmeyi hedeflemektedir. Yaşlanma süreci yalnızca biyolojik bir evre olarak değil, bireylerin topluma katkı sunabileceği bir dönem olarak ele alınmaktadır. 1997'de G8 Zirvesi'nde aktif yaşlanma kavramı resmî olarak tartışılmış ve yaşlı bireylerin iş gücüne katılımını artırmaya yönelik politikalar gündeme gelmiştir. Bu bağlamda, OECD üyesi ülkeler, yaşlı bireylerin istihdamda kalmasını teşvik eden ve çalışma hayatındaki engelleri azaltan düzenlemeleri hayata geçirme sorumluluğu üstlenmiştir. Günümüzde aktif yaşlanma, yalnızca bireysel bir süreç değil, aynı zamanda ekonomik ve sosyal politikalarla desteklenmesi gereken bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

Süreklilik Teorisi: Yaşlılıkta Kimliğin ve Alışkanlıkların Korunması

Süreklilik teorisi, kuramsal çerçevesi ve kavramsal bütünlüğü Atchley tarafından geliştirilmiş olup, bu yaklaşımın entelektüel temelleri Havighurst, Neugarten ve Tobin'in bireylerin yaşam boyunca kişilik ve benlik sürekliliğine vurgu yapan erken dönem çalışmalarına dayanmaktadır (Atchley 1989, 183). 1960'ların sonunda, Havighurst ve meslektaşları ne aktivite teorisinin ne de ayrılma teorisinin başarılı yaşlanmayı tam olarak açıklayamadığını fark etmişlerdir. 1980'lerde önemli bir destek gören bir sonraki yaşlanma teorisi süreklilik teorisi olmuştur. Atchley (1971) tarafından önerilen bu teori, "A Continuity Theory of Normal Aging" (Atchley 1989) başlıklı makalesinde geliştirilmiştir. Teori, bireylerin sürekliliği içeren (kişisel inançlar) ve dışsal (ilişkiler) yapıların gelişimini açıklamak için genişletilmiştir (Atchley 1989, 184).

Süreklilik teorisi, normal yaşlanma sürecindeki yaşlı bireylerin, edinilmiş bilgi, beceri ve stratejileri kullanarak mevcut psikolojik ve sosyal kalıpları sürdürmeye çalıştıkları görüşünü savunur (Atchley 1989, 184). Gelişim teorisi olarak da adlandırılan bu yaklaşım, bireylerin yeni bakış açılarıyla yaşlılığa ulaşmasının, yaşlının iyi geliştiğini ve yaşam boyunca tutarlılık gösterme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Teori, yaşlının başa çıkma ve kişilik kalıpları, sağlık, çevre ve sosyo-ekonomik koşullardaki değişikliklere uyum sağlama becerisi gibi bireysel farklılıkların, yaşlanmaya karşı çeşitli tepkiler ürettiğini kabul eder (Atchley, 1989).

Süreklilik teorisi, yaşlanma sürecinin, bireylerin ait olduğu toplumun tarihi, kültürü ve sosyal yapıları tarafından şekillendirildiğini vurgulayan bir yaşam tarzının önemini öne çıkarır. Yaşlanmayı, bireylerin geliştiği, uyum sağladığı, dinamik ve evrimsel bir süreç olarak görmekte ve sosyal durumlarında mutlak bir değişiklik tanımlamamaktadır. Teori, orta yaşta aktif olan bireylerin, yaşlılık dönemlerinde de aktif kalacağını; buna karşın orta yaşta aktif olmayan bireylerin, yaşlılıkta daha aktif hâle gelmeyeceğini ifade eder. Başka bir deyişle, yaşlı bireylerin, önceki rollerini sürdürmeye devam edecekleri belirtilmektedir.

Yöntem

Bu araştırmanın temel amacı, İzmir Seferihisar Ömür beldesinde yaşayan yaşlı bireylerin aktif yaşlanma algılarını ve becerilerini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Bu veriler ışığında, aktif yaşlanmayı destekleyen politikalar ve programların geliştirilmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Bu araştırmanın önemi; Seferihisar Ömür beldesinde yaşayan yaşlı bireylerin aktif yaşlanma stratejilerini anlayarak örnek model oluşturma adına katkı sunmaktır. Elde edilen bulgular, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik sosyal politika ve programların geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada, yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin nasıl artırılabileceği, onların yaşlanma sürecine dair algı ve deneyimlerinden yola çıkılarak ortaya konulmaya çalışılmıştır. Aktif yaşlanma kavramı, yaşlı bireylerin yalnızca daha uzun yaşamaları değil; aynı zamanda bu süreci sağlık, güvenlik, katılım ve yaşam doyumu ile geçirmelerini hedefleyen bir yaklaşımdır

(WHO 2002). Bu doğrultuda, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına duyarlı politikaların geliştirilmesi ve bu politikaların uygulanacağı mekânsal bağlamların niteliği büyük önem taşımaktadır. Türkiye'nin ilk Cittaslow ünvanını taşıyan Seferihisar ilçesi, yaşlı nüfusun artış gösterdiği kırsal ve yarı-kentsel özellikleriyle dikkat çekmektedir. Kalabalık ve gürültüden uzak, yerel değerlere ve doğaya sahip çıkan yapısıyla Seferihisar, yaşlı bireylerin sosyal izolasyondan uzak, katılımcı ve üretken bir yaşam sürmelerine elverişli bir ortam sunmaktadır (Cittaslow Türkiye 2020). Bu nitelikleriyle Seferihisar, hem yerel yönetimlerin yaşlılık politikaları açısından uygulama sahası hem de yaşlanma süreçlerinin bireysel düzeyde sosyolojik olarak incelenmesi açısından önemli bir örnek teşkil etmektedir.

Bu çalışma, İzmir ili Seferihisar ilçesi Ömür beldesinde yaşayan yaşlı bireylerin aktif yaşlanmaya ilişkin algı ve becerilerini, yaşam deneyimlerini ve anlamlandırma süreçlerini kendi anlatıları üzerinden incelemeyi amaçlayan nitel bir anlatı araştırması olarak tasarlanmıştır. Bu doğrultuda, katılımcıların dünyayı nasıl algıladıklarını, deneyimlerini nasıl yapılandırdıklarını ve bu deneyimlere nasıl anlam yüklediklerini ortaya koymak amacıyla görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme, bireylerin düşünce ve deneyimlerini derinlemesine anlamaya olanak tanıyan en yaygın ve etkili nitel veri toplama yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Punch 2020, 166). Anlatı odaklı çalışmalarda bireylerin anlatıları, araştırmacının analiz ederek anlamlandırdığı temel veri kaynağını oluşturmakta; yaşam öyküleri, dönüm noktaları ve deneyimler kronolojik bir çerçevede ele alınarak bireylerin yaşamlarını nasıl yapılandırdıkları ortaya konulmaktadır (Creswell 2017, 113, 136). Bu doğrultuda, araştırma amacına en fazla bilgi sağlayabileceği değerlendirilen katılımcılar ve araştırma alanı, araştırmacı tarafından bilinçli biçimde seçilmiş; örneklem belirleme süreci, belirli bir amaca ve incelenen olguya uygun olarak yürütülen amaçsal örnekleme yöntemi kapsamında gerçekleştirilmiştir (Punch 2020, 183). Amaçsal örnekleme, araştırma sorularına en anlamlı ve derinlikli yanıtları verebilecek, önceden belirlenmiş ölçütlere sahip katılımcıların seçilmesine dayanmaktadır. Bu kapsamda örneklem, 65 yaş ve üzeri olan, Seferihisar Ömür beldesinde en az beş yıldır yaşayan ve araştırmaya katılım açısından uygun sağlık durumuna sahip yaşlı bireylerden oluşturulmuştur.

Araştırmanın derinlemesine bilgi sağlaması amacıyla 15 yaşlı bireyden oluşan bir örneklem grubu seçilmiştir. Veri toplama sürecinde bireysel görüşmeler ve gözlem kayıtları kullanılmıştır (Creswell 2017, 185). Yüz yüze gerçekleştirilen görüşmeler, katılımcıların deneyimlerini ve algılarını ayrıntılı biçimde ortaya koymak amacıyla yürütülmüş; görüşmeler yarı yapılandırılmış bir görüşme formu doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Görüşmelere başlamadan önce, araştırma alanını ve katılımcı profilini tanımak amacıyla bölgede ön gözlemler gerçekleştirilmiş; bu gözlemler veri üretmekten ziyade araştırmacının bağlamsal bilgi edinmesini sağlamak ve görüşme sürecini yapılandırmak amacıyla kullanılmıştır. Görüşmelere, gönüllülük esasına dayalı olarak katılmayı kabul eden yaşlı yetişkinler dâhil edilmiştir. Katılımcıların isteği doğrultusunda görüşmeler ses kaydı ile kaydedilmiş ve daha sonra bilgisayar ortamında yazılı hâle getirilerek tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Bu araştırmada Braun ve Clarke (2006) tarafından geliştirilen tematik analiz yöntemi izlenmiştir. Analiz süreci, öncelikle görüşme kayıtlarının defalarca okunarak veriye aşinalık kazanılmasıyla başlamıştır. Ardından anlamlı veri birimleri kodlanmış, benzer kodlar bir araya getirilerek potansiyel temalar oluşturulmuştur. Bu temalar, veri setiyle tutarlılığı açısından gözden geçirilmiş ve araştırma amacına uygunluğu değerlendirilerek adlandırılmıştır. Son aşamada ise belirlenen temalar yorumlanarak bulgular raporlaştırılmıştır.

Aktif ve Başarılı Yaşlanma Yönelik Bir Araştırma

Bu bölümde, görüşmelere katılan yaşlı bireylerden toplanan verilerin analiz edilmesiyle elde edilen bulgular sunulmaktadır. Araştırmanın bulguları, aktif yaşlanma bağlamında yedi ana tema altında incelenmiştir: (i) Aktif Yaşlanma Algısı, (ii) Fiziksel Beceriler ve Aktivite Düzeyi, (iii) Sağlık ve Bakım, (iv) Zihinsel ve Bilişsel Beceriler, (v) Sosyal ve Duygusal Beceriler, (vi) Yaşam Kalitesi ve Memnuniyet ile (vii) Geleceğe Yönelik Beklentiler.

Araştırmaya katılan yaşlı yetişkinlerin demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Katılımcı yaşlıların cinsiyetiyle ilgili veriler incelendiğinde, 10 kadın ve 5 erkek olmak üzere katılımcıların büyük bir kısmının kadınlardan oluştuğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların ortalama yaşı 69'dur. DSÖ tarafından yapılan bir ayrım doğrultusunda, 60-74 yaş arası yaşlılık, 75-89 yaş arası ileri yaşlılık ve 90 yaş ve üzeri ise ihtiyarlık kategorisi olarak tanımlanmıştır (DPT 2007). Araştırmaya farklı yaş gruplarından katılımcılar dâhil edilmiştir. Tablo 1'de yer alan eğitim düzeyine ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun yükseköğretim mezunu olduğu görülmektedir. Bu dağılım, araştırma grubunun eğitim düzeyi açısından görece homojen ve yüksek bir profile sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların büyük ölçüde yükseköğretim mezunu olması, ileri yaşlarda öğrenme faaliyetlerine katılım açısından önemli bir gösterge olarak değerlendirilebilir. Nitekim Kim ve Merriam'ın (2004) "Emeklilik Öğrenme Enstitüsünde Yaşlı Yetişkinler Arasında Öğrenme Motivasyonları" başlıklı çalışması, eğitim düzeyi ile ileri yaşlardaki eğitim etkinliklerine katılım arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaşlanmanın Dinamizmi: Aktif Yaş Almanın İçsel ve Sosyal Yansımaları

Son yıllarda, yaşlı yetişkinlerin anlamlı ve ulaşılabilir hedeflere dayalı amaçlı bir yaşam sürdürmelerine, sosyal bağlarını korumalarına ve öz güvenlerini geliştirmelerine yönelik vurgunun artmasıyla birlikte, bu kavramların daha fazla araştırıldığı dikkat çekmektedir (Estebsari *et al.* 2020). Aktif yaşlanma, bireyin günlük yaşamını kontrol edebilmesi, kendi kararlarını alabilmesi ve bu süreci bağımsız bir şekilde sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bağımsızlık ise, bireyin günlük işlevlerini yerine getirebilmesi ve toplumsal yaşamda en az destekle varlık gösterebilme kapasitesidir. Aktif yaşlanma sürecini etkileyen çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Bunlar arasında fiziksel çevre, sağlık ve sosyal hizmetler, ekonomik koşullar, sosyal ilişkiler, bireysel özellikler ve davranışsal faktörler yer almaktadır. Bu faktörler, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Yavuz 2021, 251). Katılımcılara aktif yaşlanma ile ilgili düşünceleri sorulduğunda katılımcılar, kendi yaşam stilleri içerisinde kendilerini aktif yaşlanan bireyler olarak değerlendirmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının görüşleri şöyledir:

> *K1: Spor yapmak, denize gitmek, yürüyüş yapmanın aktif yaşlanmaya etkisi var. Bende elimden geldiğince yapıyorum. İnsan sosyal olur, canlı olur. Fiziksel ve zihinsel zindelik olur. Daha fazla spor yapmam gerekirdi bunu yaş ilerledikçe daha iyi anlıyorum.*
>
> *K2: Aktif yaşlanma insanın gönlünde biten bir şey. Ne kadar yaşlanırsan yaşlan gönlün genç kalmalı. Zihinsel süreç ve yapı çok önemli. Çevre koşulları çok önemli. Ben hayatımdan memnumum. Tek isteğim sağlıklı olmak ve kalmak.*
>
> *K4: Ben aktif yaşlanıyorum. Burada arkadaşlarımla birlikte gördüğünüz gibi, şuan sahilde sosyalleşme saatimiz bizim. Biz de aramızda az önce bu konuyu konuştuk, zaman bize yetmiyor. Denize girmek, yürüyüş yapmak, spor yapmak, üretmek, ev dışında daha fazla vakit geçirmek bizim için aktif yaşlanmak demek.*
>
> *K8: Aktif olmak, öğrenme arzusudur. Yeni gelişmeleri takip etmektir benim için.*

Katılımcılar aktif yaşlanmayı çoğunlukla fiziksel hareketlilik üzerinden tanımlamaktadır. Spor yapma, yürüyüş, denize girme gibi faaliyetler, aktif yaşlanmanın temel göstergeleri olarak ifade edilmiştir.

> *K10: Ben Parkinson hastasıyım. Ellerimden görüyorsunuz, ama bahçe ile uğraşmayı hiç bırakmadım. Uğraşı olmalı insanın, vazgeçmemeli. Aktif olmak böyle oluyor.*
>
> *K13: Aktif yaşlanma becerisi son zamanlarda olacak bir şey değil, baştan yaşam şekli olarak gelmesi gerekli. Özellikle bizim nesilde kadınlar bu konuda dezavantajlı konumdaydı. Ben babamın sayesinde bisiklete bindim, sporlara yönlendirildim. Kısıtlama yaşamadım ve potansiyelimi fark ettim. Bu çok ama çok önemli.*

"Aktif yaşlanma" terimi, yaşlı bireylerin yaşlanma dönemlerinde fiziksel, ruhsal, sosyal, ekonomik ve kültürel boyutlarda toplumsal yaşama etkin bir şekilde katılımını sürdürmelerini ifade etmektedir. Sosyalleşme, katılımcılar tarafından aktif yaşlanmanın önemli bir bileşeni olarak vurgulanmıştır. K4'ün sahilde arkadaşlarıyla geçirdiği zamanı "aktif yaşlanma" olarak tanımlaması, sosyal etkileşimin bu süreçteki rolünü ortaya koymaktadır.

> *K1: Genelde burada insanlar denize giriyor. Erkekler hep denizde. Onun dışında sosyalleşme var. Bölgede kültür seviyesi düşük olan insanlar köşelerine çekilmiş durumda, ama kültür ve eğitim seviyesi artan bölgelerde daha aktif yaşlanıyor insanlar.*
>
> *K 10: Çevreyi değiştirdiğim an sağlıklı ve aktif yaşlanmam zaten başladı. Doğal çevre, bahçe ile kendiliğinden uğraş, mahsul toplama, temiz hava ve deniz zaten aktif kalmam için yeterli koşulları bana verdi.*
>
> *K3: Toplum aktif yaşlanan yaşlıya hazır değil, benim giyinmemi kuşanmamı yaşıma göre garipseyenler var. Kıskanıyorlar. Elini eteğini çekmişler yaşamdan. El ne der kültürü hiç doğru değil.*

Sosyal normlar ve beklentiler, yaşlı bireylerin yaşlanma sürecini ve toplum içindeki rollerini algılamaları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle yaşlılık dönemi; sakinlik, fiziksel ve sosyal izolasyon anlayışı hâkim olmuştur. Ancak değişen zaman ve beklentiler özellikle katılımcılardan gelen bulgular şunu göstermektedir ki; toplumsal algıların değişmesi için farkındalık çalışmaları gereklidir. İçsel anlamda yaşlı bireylerin kendilerini dışlanmış hissetmelerine neden olan bu toplumsal algılar yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini ve duygusal sağlıklarını etkileyebilir.

Hareketle Var Olmak: Katılımcıların Fiziksel Yaşantıları

1990'lı yıllarda etkinlik kuramı, başarılı yaşlanma modeli kavramı daha öne çıkmıştır. Bu model, düşük hastalık riski, yüksek bilişsel ve fiziksel kapasite ile toplumsal katılımı ön plana çıkarmakla birlikte, "başarılı" teriminin dışlayıcı bir anlam taşıdığı yönünde eleştiriler almıştır. Özellikle, hastalık ya da engellilik durumu yaşayan bireylerin başarısız olarak etiketlenme riski taşıdığı vurgulanmıştır (Auer & Fortuny 2000). Yapılan araştırmada yaşlı yetişkinlerin zihinsel sağlığı aktif kalabilmeleri adına önemli bir unsur olarak belirlenmiştir. Katılımcılar yaşlı hissetmemek ve aktif olabilmek adına, "günden keyif alabilmekten" söz etmektedirler.

> *K13: Ben oğlumla birlikte 9 Eylül Üniversitesi'nin Dağcılık Kulübü'ne üyeydim ve gençlerle tırmanışlar yapardık. Bunun normal karşılanması gerekiyor. 86 yaşındayım hâlâ aktif araba kullanıyorum. Her işimi kendim yaparım. Kimseden bir şey beklemeyi sevmem.*

Aktif yaşlanmanın belirleyicilerinden biri olan düzenli fiziksel aktivite, işlevselliğin korunması için en önemli koruyucu yöntemlerden biri olarak öne çıkmaktadır (Çifçili 2012, 9). Katılımcıların görüşleri şöyledir:

> *K1: Yürüyüş ve deniz benim en temel fiziksel aktivitem. Onun dışında ev içerisinde yapılacak işleri yaparım.*
>
> *K2: Her gün yüzüyorum. En azından günlük 20 dakika yürüyorum. 10 bin adım atardım şimdi 5 bin adım atıyorum günlük. 200-300 kulaç atarım.*
>
> *K11: Günlük 5 km yürürüm ve bahçe ile çok ilgileniyorum.*
>
> *K10: Yüzüyorum her fırsatta. Bahçe işleri ile uğraşıyorum.*
>
> *K15: Burası Ömür beldesi, oksijeni bol. Yürüyüş yaparız, denize girerim. Bahçe ve ev işleri yaparım. Oturmayı çok sevmem. Çevremdeki çöpleri bile toplarım.*
>
> *K3: Her gün mutlaka yürüyüşümü yaparım. Pilatesi hiç bırakmadım. Gelinim diyor ki, anne, benim yapamadığım hareketleri yapıyorsun, der, özenir bana.*

Başarılı yaşlanma, dengeli beslenmenin yanı sıra düzenli egzersiz yapmayı, yürüyüş gibi fiziksel aktiviteleri ve yakın kişisel ilişkilerin sürdürülmesini içermektedir (Tate *et al.* 2003, 736).

Başarılı yaşlanmanın belirleyicileri arasında yürüyüş yapmak ve yakın sosyal temaslar önemli bir yer tutmaktadır. Aktif ve başarılı bir şekilde yaşlanan bireylerin toplum katılımı, fiziksel aktivite ve ruh sağlığı açısından önemli ölçüde daha yüksek seviyelerde olduğunu göstermiştir.

K13:Lisanslı voleybol oynadım. Uzun yıllar halkoyunları oynadım. Kızımla aynı ekiple Polonya'da halk oyunu gösterisinde ödül aldım. 65 yaşındaydım o zaman.

K9: Sabah yataktan kalkmadan yatak içinde yaptığım egzersizlerim var. Gün içinde de mutlaka en az 15 dk. egzersiz yaparım yıllardır.

K8: Sabah kalkar kalkmaz benim hareketlerim oluyor. Özellikle bacak kası çok önemli. Bütün yükü taşıyan onlar. Yürüyüşlerim var sabah erken, gidemezsem akşam gün battıktan sonra yürümeye giderim. Yokuşlu alanlar şu an beni zorlamıyor hatta sağlığımı destekliyor.

K12: Haftanın belli günleri arkadaşlarla birlikte ormana yürüyüş için gideriz.

Katılımcıların bireysel ve grup egzersizlerine verdikleri önem, aktif yaşlanma sürecinde fiziksel uyumu artırmanın yanı sıra, denetimli ve güvenli bir ortamda sosyal etkileşimi destekleyen bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

İyi Olma Hâliyle Mücadele: Yaşlılıkta Sağlık ve Bakım Deneyimleri

Aktif yaşlanma, yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını koruyarak, yaşam kalitelerini sürdürebilmeleri için önemli bir yaklaşımdır. Yaşlılık dönemi, bireylerin hayata katılımını sınırlayan bir dönem olmak yerine, sağlıklı bir yaşam sürdürme fırsatı sunmalıdır. Bu süreçte, bireylerin kendilerine olan saygılarını yitirmemeleri, sağlıklı alışkanlıklar edinmeleri ve bakım ihtiyaçlarına dikkat etmeleri büyük önem taşır. Katılımcılar bu tema altında sağlık hizmetleri alanında rutin kontrolleri ve beslenme üzerine görüşlerini paylaşmışlardır.

Sağlığa Uzanmak: Rutin Kontroller ve Hizmete Erişim Deneyimleri

Yaşlılık, sağlıklı yaşamın temel taşlarından biri olan öz bakımın da büyük rol oynadığı bir dönemdir. Düzenli sağlık kontrolleri yaptırmak ve sağlık hizmetlerine kolay erişim aktif yaşlanmayı destekleyen bir unsurdur. Sağlık hizmetlerine erişim konusundaki bulgular, Kalınkara ve Kapıkıran'ın (2017) yaşlı bireylerin sağlık hizmetlerine erişim olanaklarının artırılması gerekliliğini vurgulayan araştırmalarıyla örtüşmektedir. Seferihisar'da sağlık hizmetlerine erişimde büyük zorluklar yaşanmamakla birlikte, bazı katılımcıların hizmet almak için İzmir'e yönelmeleri, yerel sağlık politikalarının iyileştirilmesine duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

K1: Sağlık hizmetlerine erişim burada daha kolay. Daha erkene randevu alabiliyorum. Ben kışın doktora giderim yazın istirahat ederim.

K2: Sağlık hizmetleri İzmir Merkeze göre iyi. Kolay ve hızlı. Kışın yaza girmeden tepeden tırnağa kontrollerimi yaptırırım.

K5: Bölgenin sağlık hizmetlerinden çok memnunuz. Kolay randevu alabiliyoruz. Doktorlarımız çok ilgili. Seferihisar devlet hastanesini çok beğeniyorum. Memnunum.

K8: Düzenli sağlık takiplerimi İzmir'deki doktoruma yaptırıyorum. Sağlıklı beslendiğim için çok rahatsızlık yaşadığım bir durum olmuyor. Ekmek yemem çok fazla.

K12: Hiç aksatmam kontrollerimi, burada bizi takip eden aile hekimimiz var.

Yaşlılık döneminde öz saygı hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Kendine değer vermek, bireylerin yaşlanma sürecine daha olumlu bakmalarını sağlar.

K3: Sağlık kontrollerimi düzenli yaptırırım, benim herhangi bir kronik rahatsızlığımda yok zaten. Spor yaptığım için kemiklerim bile çok iyi. Kemik ölçümü yaptırdım çok iyi çıktı. Yaştan dolayı D vitamini kullanıyorum.

Öz saygı, bireylerin sağlıklarını ihmal etmemelerine de yol açar. Yaşlılar, sağlık kontrollerini zamanında yaparak olası hastalıkları erken dönemde tespit edebilir ve tedavi edebilirler. Öz

saygısı yüksek olan bir birey, düzenli olarak doktor kontrollerine gitmeyi, dengeli beslenmeyi ve sağlıklarını iyileştiren alışkanlıklar edinmeyi önemser.

Bir Lokma Sağlık: Yaşlanmada Beslenme Pratikleri ve Yaşam Biçimi

Yaşlılığa bağlı hastalıkların önlenmesi, geciktirilmesi ve tedavi edilmesinde beslenme önemli bir rol oynamaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme, fonksiyonel kapasitenin korunması ve sakatlıkların önlenmesi açısından büyük bir öneme sahiptir. (Aksoydan 2012, 10) Katılımcıların genelinde beslenmeye ayrı bir önem verildiği görülmüştür. Katılımcı görüşleri su, meyve ve sebze, doğal ürünler üzerinde görüş birliği içindedir. Görüşler şöyledir:

> *K1: Sebze ve meyve ağırlıklı besleniyorum.*
>
> *K2: Ben az yerim. Ekmek yemiyor gibiyim. Sabah kalktığımda yeşilliklerimi mutlaka yerim. Paketli ürün hiç tüketmem. Protein ağırlık da besleniyorum.*
>
> *K4: Buranın köy pazarına gideriz mutlaka, doğal ürünler tercih ediyorum. Dengeli beslenmeye çalışıyorum. Bol meyve yerim, çok severim meyveyi.*
>
> *K3: Günde 3 litre su içerim. Su benim için çok önemli. Bir de bana ekmek, et bir şey vermesinler ama meyve versinler. Her meyveyi yerim.*

Yaşla birlikte görülme sıklığı artan yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, böbrek hastalıkları ve şeker hastalığı gibi kronik hastalıkların varlığında, bu hastalıkların yönetilmesi için özel diyetlerin uygulanması önemlidir (Aksoydan 2012, 11). Katılımcı K13 bu konuda şunu belirmiştir:

> *K13: Fast-food gıdalardan her zaman uzak durdum. Kendim yaparım genelde yemeklerimi, peynirimi bile. Hastalıkları önlemek için perhiz yapmalıyız.*
>
> *K10: Her şeyi kararında yapmalı insan. Bir ara çok fazla havuç suyu içmiştim. Şekerim yükselmiş. Şimdi şekerden uzak durarak yaşıyorum. Doğal, temiz ve dengeli.*
>
> *K12: Doktor bana yeşil yemeyi yasakladı düşünün, Giritliyim ben, yeşilsiz yapamam. Çocukluktan beri otoburuz biz.*

Katılımcılar, beslenme konusunda yüksek bir farkındalık seviyesine sahip olup, doğal, taze ve temiz gıdalara öncelik verdikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca, sebze ve meyve ağırlıklı, az ama dengeli beslenmeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Zihinsel Aktiflik Bir Yaşam Biçimi Olarak: Okumak, Düşünmek, Paylaşmak

Aktif yaşlanma, sağlıklı olma hâlinin korunmasıyla birlikte zihinsel olarak aktif olma, çalışma ve sosyal çevre içinde yer alma, öğrenme modu koşullarını yerine getirebilme sürecine de verilen isimdir. Hayat boyu öğrenme, bireyin yaşamı boyunca bilgi ve becerilerini geliştirerek kişisel, sosyal ve mesleki uyumunu destekleyen bir süreçtir (Jarvis 2007). Aktif yaşlanma ise bireyin yaşlılık döneminde de fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak aktif kalmasını teşvik eden bir yaklaşımdır (WHO 2002). Bu iki kavram birbirini tamamlar; çünkü hayat boyu öğrenme, yaşlı bireylerin bilişsel kapasitelerini korumasına, sosyal etkileşimlerini artırmasına ve bağımsız yaşamalarını desteklemesine katkıda bulunur (Field 2009). Katılımcıların zihinsel aktivite uğraşları ve öğrenme ve eğitim üzerine görüşmeler yapılmıştır. Katılımcı görüşleri şöyledir:

> *K3: Ben bulmaca çözerim, kelime oyunu oynarım. Okey günümüz var, mutlaka bir araya gelir arkadaşlarla zihnimizin taze kalması için okey geceleri yaparız. TRT de, kanallarda olan hiçbir yarışmayı kaçırmam. Torunumla bazen birlikte izlerin, Başkent Üniversitesi'nde okuyor kendisi, gel bakalım izleyelim, derim bilgi yarışmalarını. Ay babaanne ne kadar meraklısın der bana. Ben diyorum ki bu yarışmadan bir bilmediğimi öğrenmesem ne güzel. Yeni şeyler öğrenmeyi çok severim..*

Hayat boyu öğrenme, bireyin yaşamı boyunca bilgi, beceri ve yetkinliklerini geliştirmek amacıyla formel (örgün), non-formel (yaygın) ve informel (kendiliğinden) öğrenme süreçlerine katıldığı dinamik bir süreçtir. Bu kavram, yalnızca okul dönemiyle sınırlı kalmayıp, bireylerin kişisel,

sosyal ve mesleki gelişimini sürekli olarak destekleyen bir öğrenme yaklaşımıdır (UNESCO 2015). Hayat boyu öğrenme; bireyin değişen dünyaya uyum sağlamasını, iş gücü piyasasında rekabet edebilir olmasını ve toplumsal katılımını güçlendirmesini hedefler (Jarvis 2007).

Katılımcıların anlatıları, aktif yaşlanma sürecinde öğrenmenin gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğunu göstermektedir. Öğrenme, katılımcılar tarafından çoğunlukla kendiliğinden gelişen, merak ve zihinsel canlılıkla sürdürülen bir pratik olarak tanımlanmaktadır. Bazı katılımcılar öğrenmeyi günlük yaşam içinde informel yollarla sürdürdüklerini ifade etmiştir. K2, yeni bilgilerle karşılaştığında araştırma yapmayı ve zihinsel merakını canlı tutmayı önemsediğini belirtmiştir:

> *K2: Kitap okurum, bulmaca çözerim, yeni şeyler öğrenmek benim için çok önemli. Yeni bir kelime duydum internetten araştırırım, yeni bir kişi gördüm, hakkında araştırma yaparım.*

Benzer şekilde K3, bulmaca çözme, kelime oyunları oynama ve bilgi yarışmalarını takip etme gibi etkinliklerle zihinsel öğrenme süreçlerini sürdürdüğünü ifade etmiştir. Torunuyla birlikte bilgi yarışmaları izlemesi, öğrenmenin kuşaklar arası etkileşim yoluyla da desteklendiğini göstermektedir. Öğrenme pratiklerinin ileri yaşta da süreklilik taşıdığı, K12'nin anlatısında açık biçimde görülmektedir. Görme sorunlarına rağmen düzenli kitap okuma alışkanlığını sürdürmesi, öğrenmenin yaşla birlikte terk edilen bir etkinlik olmadığını ortaya koymaktadır.

> *K12: Mesleğim gereği gözlerimi çok yordum. Ama hiç bırakmadım kitap okumayı. 90 yaşıma geldim her gün düzenli en az 2 saat okurum.*

Bazı katılımcılar ise öğrenmeyi daha yapılandırılmış ve örgütlü faaliyetler aracılığıyla sürdürmektedir. K3'ün takı kursuna katılması, dernek faaliyetlerinde bulunması ve gönüllü çalışmalara dâhil olması, non-formel öğrenme süreçlerinin aktif yaşlanma deneyiminin önemli bir parçası olduğunu göstermektedir. Sağlık sorunlarına rağmen bu etkinliklere katılımın sürdürülmesi, öğrenmenin bireyler için aynı zamanda kendini aşma ve toplumsal katılım aracı olarak da anlamlandırıldığını ortaya koymaktadır.

> *K3: Gözümde sarı nokta var benim, ona rağmen takı kursuna gidip kendimi zorladım. Yeni şeyler öğrenmek böyle aktivitelerin içinde olmayı çok seviyorum. Kurslara katılırım, dernek faaliyetlerinde bulunuyorum. Yardım hayır kurumlarında çok bulundum. Yeni yerler görmek, bilgiler öğrenmek için can atarım. Şimdi Kars'a gitmek istiyorum.*

Katılımcı anlatıları, aktif yaşlanma deneyiminin yalnızca bireysel motivasyonlarla değil, aynı zamanda yaşanılan bölgenin sunduğu sosyal ve kurumsal imkânlarla da şekillendiğini göstermektedir. Seferihisar'ın Cittaslow (Sakin Şehir) yaklaşımı çerçevesinde geliştirdiği yerel politikalar, yaşlı bireylerin öğrenme, üretme ve toplumsal yaşama katılımını destekleyen önemli bir bağlam oluşturmaktadır. Bu bağlamda özellikle belediye tarafından sunulan kurs ve atölye faaliyetlerinin, yaşlı bireylerin aktif yaşlanma pratiklerini sürdürebilmelerinde işlevsel bir rol oynadığı görülmektedir. K14'ün ifadesi, yerel yönetim destekli bu imkânların bireysel becerilerin ortaya çıkmasına ve üretkenliğin devamlılığına katkı sunduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır:

> *K14:Belediyenin kurslarına katılıyorum. Aktif olarak üretiyorum yeteneğime göre.*

Bu bulgu, Cittaslow yaklaşımının öngördüğü yaşam kalitesini artırmaya yönelik yerel uygulamaların, yaşlı bireylerin yalnızca pasif hizmet alıcıları değil, aynı zamanda üretken ve katılımcı özneler olarak konumlanmasına olanak tanıdığını göstermektedir. Böylece aktif yaşlanma, bireysel çaba ile çevresel desteklerin kesiştiği bir süreç olarak görünür hâle gelmektedir. Özellikle üçüncü yaş üniversiteleri, dijital okuryazarlık programları ve gönüllü eğitim faaliyetleri, yaşlı bireylerin sosyal hayata katılımını teşvik ederek hem zihinsel sağlığı destekler hem de topluma olan aidiyet duygularını güçlendirir (Formosa 2014). Ayrıca, öğrenmeye devam eden bireylerin yaşlanma sürecinde daha az bilişsel gerileme yaşadığı ve yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Baltes & Baltes 1990). Katılımcılardan K9 bitirdiği üçüncü yaş üniversitesi hakkında şunları söylemiştir:*Ben*

3.yaş üniversitesine başladım ve bitirdim. Ege Üniversitesi'nde yeniden hocalarla olmak harika bir duygu, okula iki araç değiştirerek gittim. Benim hayatımı değiştirdi.

> *K9: Okulun dersleri ile uğraşmak yeterli kadar aktivite oluyor benim için. Üniversite de olmak, akranlarla öğrenmek harika bir duygu. Öğrenmenin yaşı yok, değişmenin yaşı yok, farkındalığın yaşı yok bunu toplumun anlaması gerekiyor artık.*
>
> *K8: Araştırmacı ve meraklı bir insanım. Felsefi programları takip ederim. Merak ettiğim konuyu araştırırım. Her filmi izlemem, izlediğim şeyin bana bir şey katması gerekir. "Hayat bir similasyondur" cümlesini bile duyduğumda araştırmak isterim.*

Zihinsel aktivitelerin, yaşlı yetişkinlerin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmeleri açısından büyük önem taşıdığı belirlenmiştir. Katılımcılar, geçmiş yaşam dayanıklılıklarını devam ettirme çabaları doğrultusunda, bilişsel gerilemeyi önlemeyi, daha sağlıklı bir yaşam sürmeyi ve zihinsel becerilerini artırmayı hedefleyen zihinsel aktivitelerin önemini vurgulamışlardır. Ayrıca, yaşlı bireylerin kendileri için bir şeyler yapma önerileri, çeşitliliği ve özsaygı ile tatmin duygularının güçlendiğini ortaya koymaktadır. Öğrenmeye ve zihinsel gelişime yönelik ilgi, katılımcıların yaşam boyu öğrenme stratejileri benimsediğini göstermektedir. Bu bulgu, Schaie & Birren'in (2007) bilişsel gelişim teorisiyle örtüşerek, yaşlı bireylerin zihinsel faaliyetlerde bulunmasının bilişsel yetilerinin korunmasına ve gelişmesine katkı sağladığını desteklemektedir.

İlişkilerin Gücü: Sosyal Bağlar ve Duygusal Dayanışma

Sosyal hayat içinde yer almak, var olan ilişkilerin ve rollerin korunması, bilişsel becerilerin sürdürülmesi ve hatta korunması anlamına gelmektedir (Ünalan 2012, 15). Katılımcıların sosyal etkinlik katılımları ve topluluk ilişkilerine yönelik düşünceleri şöyledir:

> *K1: Komşularım ile ilişkilerimiz iyidir. Sosyaliz kendi aramızda. Sohbetimizi ederiz, bir arada toplanırız.*
>
> *K2: Topluluklarım ile ilişkilerim çok iyi, Farklı gruplarımız var. Pandemi öncesi çok daha iyiydik. Bir araya gelince şiirler okurduk, şarkılar söylerdik. Anılarımızı anlatırız. Siyah beyaz fotoğraflara bakardık. Son zamanlarda on beş günde bir arkadaş grubu ile toplanırız. Tiyatrolara gideriz.*

Katılımcı anlatıları, toplumsal ilişkilerde yaşanan önemli bir kırılma noktasına işaret etmektedir. Özellikle pandemi süreci, yaşlı bireylerin sosyal etkileşim biçimlerini ve topluluklarla kurdukları ilişkileri belirgin biçimde dönüştürmüştür. Pandemi öncesinde daha sık ve kolektif biçimde bir araya gelinen sosyal pratiklerin, bu süreç sonrasında seyrekleştiği ve daha sınırlı gruplarla sürdürüldüğü görülmektedir.

> *K15: İnsanın eşiyle birlikte hayatı paylaşması ve aile ilişkileri çok önemli. Ben çok şanslıyım bu konuda. Sosyal anlamda çok huzurlu hissediyorum. Pandemi sonrası çevresel sosyallik çok azaldı. Eskisi gibi değil etkinlikler.*

Bu anlatı, pandemi sürecinin yalnızca fiziksel bir sınırlama değil, aynı zamanda yaşlı bireylerin sosyal bağlarını kurma ve sürdürme biçimlerinde yapısal bir değişim yarattığını göstermektedir. Sosyal etkileşimlerin sıklığı azalmakla birlikte, bireylerin topluluk aidiyetini sürdürme çabası devam etmekte; bu durum, aktif yaşlanma sürecinde sosyal ilişkilerin esnek ancak kırılgan bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel alanda etkin olarak yaşlanmanın bir diğer önemli unsuru, izole kalmamaktır. Sosyal alanda rol almak, bilişsel işlevlerin kullanılmasına olanak tanıyarak aktif yaşlanmaya katkıda bulunur. Bu görüşü destekleyen araştırmalar, yalnız ya da izole yaşayan yaşlıların sağlık ve iyilik hâllerinin daha kötü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratan sosyal etkinliklerin daha sık yapılabilmesi için, yaşlıların birlikte yaşadığı kurumların motive edilmesi ve katılımcılara toplum içinde aktif görevler verilmesi önerilmektedir (Ünalan 2012, 16).

> *K9: Alzheimer derneğine destek çalışmalarımız oldu arkadaşlarla birlikte.*
>
> *K14: Sosyal ilişkilerim çok iyi. Grubumuz var. Birlikte eğlenmeyi çok iyi biliriz.*

Katılımcı anlatıları, aktif yaşlanmanın yalnızca bireysel motivasyonlara değil, aynı zamanda fiziksel ve sosyal çevrenin sunduğu olanaklara da güçlü biçimde bağlı olduğunu göstermektedir. Özellikle açık alanlara erişim, yürüyüş yapmaya elverişli sahil düzenlemeleri, belediye destekli kurslar ve sosyal etkileşimi kolaylaştıran kamusal mekânlar, yaşlı bireylerin hem fiziksel hem de sosyal olarak aktif kalmalarını destekleyen önemli çevresel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, aktif yaşlanmanın çevresel düzenlemelerle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, DSÖ aktif yaşlanmayı desteklemek amacıyla "yaşlı dostu şehirler" yaklaşımını geliştirmiştir. DSÖ'ye göre yaşlı dostu şehirler; yaşlı bireylerin sağlıklarını koruyabildikleri, sosyal yaşama katılabildikleri ve bağımsızlıklarını sürdürebildikleri fiziksel ve sosyal çevreleri ifade etmektedir (WHO 2007). Araştırma bulgularında katılımcıların sahil alanlarında yürüyüş yapmaları, belediye tarafından sunulan kurslara katılmaları ve kamusal alanlarda sosyalleşmeleri, yaşlı dostu çevrelerin aktif yaşlanmayı nasıl somut biçimde desteklediğini göstermektedir. Bu yönüyle Seferihisar'da sunulan çevresel ve kurumsal imkânlar, katılımcıların aktif yaşlanma deneyimlerini kolaylaştıran yapısal bir zemin oluşturmakta; bireysel çaba ve motivasyonların, uygun çevresel koşullarla birleştiğinde daha sürdürülebilir hâle geldiğini ortaya koymaktadır.

Bireylerin duygusal sağlık ve refahını koruma süreçlerinde, yaşadıkları çevre tarafından sunulan imkânların rolü oldukça önemlidir. Bu bağlamda, stresle başa çıkmanın en etkin yollarından biri, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sürdürülmesidir. Fiziksel aktiviteler, egzersizler ve hobiler, duygusal sağlığın korunmasında temel unsurlar arasında yer almaktadır.

> *K4: Biz buradaki doğallığı sindire sindire yaşıyoruz. Biraz kalabalık olsa eyvah, belde elden gidiyor mu? Diye endişeleniyoruz. Burada çok mutluyuz. Karşıdaki Yunan adası İkaria adası ile yaşam şeklimiz aynı. Biliyorsunuzdur orası mavi bölge, dünyanın en uzun yaşayan insanları var adada. Biz aynı şartlarla yaşlanıyoruz karşıdaki ada ile. 7 yıldır yaz kış buradayım ve çok mutluyum.*
>
> *K9: Burada doğa desen var, hava desen var, bahçe var. Gürültü yok, trafik yok. Bunlar benim için kaliteli yaşlanmak demek.*

Yaşanılan bölgenin koşulları, katılımcıların yaşam tatminlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Katılımcıların kendilerini sevmeleri, kendilerine değer vermeleri, topluluklarıyla etkili iletişim kurabilme becerileri ve doğayla iç içe bir yaşam sürmeleri, ön plana çıkan önemli başlıklar arasında sıralanmaktadır.

Huzur, Anlam ve Tatmin: Yaşlılıkta Yaşam Kalitesini Belirleyen Unsurlar

Yaşam kalitesi kavramı bireyin kendi yaşamının çeşitli yanlarına ilişkin öznel doyum ifadeleridir (Akyol 1993, 78). Sosyolojik anlamda bireylerin ve toplumların maddi ve manevi koşullarını, sağlık durumlarını, sosyal ilişkilerini, çevresel faktörlerini, iyi hissediş hâlini ifade eder. Yaşam kalitesini belirleyen etkenler vardır, bunlar toplum yapısına göre değişiklik gösterildiği gibi temel bazı kavramlar yaşam kalitesi açısından ortaktır. Bireylerin sosyal sınıfı, gelir düzeyi, eğitim, sağlık hizmetlerine erişim, çevresel koşullar, sosyal bağlar, iş ve boş zaman aktiviteleri gibi çok boyutlu unsurları içerir. Yaşam memnuniyetinin temel iki ana bileşeni fiziksel iyilik hâli ve ruhsal iyilik hâli, iki yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. DSÖ, yaşam kalitesini, bireyin kendi amaçları, beklentileri, standartları ve çıkarları doğrultusunda, yaşadığı kültürel ve değer sistemi içinde yaşamını nasıl algıladığı olarak tanımlar (WHO 1995). Katılımcılar genel yaşam memnuniyetlerine doğanın, doğal hareketin, denizin, özgürlük hissinin iyi geldiğini şöyle ifade etmişlerdir:

> *K1: 19 yıldır burada yaşıyorum. Bu bölge kendiliğinden aktif yaşlanmak için çok güzel bir yer. Belediyenin yapmış olduğu bir yürüyüş yolu var, sahilde. Orada yürürüm. Deniz çok temiz. Her şeyden öte buranın havası çok güzel, oksijeni fazla. Hayatta hep onu söylüyorum, Yaptığım en iyi yatırım burayı almak oldu.*

K8: Ben deniz tutkunu bir insanım. Denizde yürüyüş mesafesinde bir yerde yaşıyorum ve su bana çok iyi gelen bir şey. Bana terapi gibi geliyor. İzmir beton yığını. Ben burada olmaktan acayip keyif alıyorum.

K2: Burada yaşamaktan çok memnunum. Havası, denizi, doğal ortamı harika. Sabah kuş sesleri ile uyanıyorum. O kadar hoşuma iyi gidiyor ki. Komşular ile iletişimiz iyi, kardeşlerim de bu bölgede burada oturuyorlar.

K4: Havamız, suyumuz, denizimiz tertemiz burada. Önemli olan da bu. İlişkiler çok sakin ve seviyeli. Pozitif bir bakış açısı, sağlıklı bir beden ve ruh, çok sayıda sosyalleşme ve kutlamalar. Kendimizi iyi hissettirecek şeylerin peşindeyiz.

K14: Kendimle barışık olmam ve yaşam kalitem bana yetiyor. Özgürlüğüm her şeye bedel.

Aktif yaşlanma, aynı zamanda olumlu yaşlanma becerisini de kapsamaktadır. Olumlu yaşlanma; sağlık, bilişsel yetiler, sosyal ve fiziksel aktiviteler, duygusal iyi oluş ve fiziksel uygunluk olmak üzere beş temel bileşenden oluşmaktadır (İpek & Gencer 2024, 80).

K3: İnsanlarla iyi geçinmek çok önemli, ben kimseyle kötü olmayı sevmem. İnsan severim. Yaşamı severim. İnsanın kendini sevmesi, kendisine değer vermesi çok önemli.

Duygusal sağlık konusunda elde edilen bulgular ise Baltes & Baltes'in (1990) seçici optimizasyon ve dengeleme modeliyle ilişkilendirilebilir. Katılımcıların stresle başa çıkma stratejileri geliştirmeleri, sosyal destek sistemlerini kullanmaları ve olumlu bakış açısına sahip olmaları, başarılı yaşlanmanın önemli unsurları olarak değerlendirilmektedir.

Yaşama Dair Tatmin: Beklentiler, Gerçeklik ve İçsel Değerlendirmeler

Aktif yaşlanma sürecine ilişkin gelecekteki plan ve hedefler, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmayı, toplumsal katılımlarını teşvik etmeyi, sağlıklı ve bağımsız bir yaşam sürdürmelerini sağlamayı amaçlamalıdır. Katılımcılar, geleceğe dair kaygılarını dile getirirken, devlet politikalarının iyileştirilmesine yönelik beklentilerini de ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, yaşlanmanın getirdiği zorluklara karşı bireyleri destekleyen ve yaşlıların toplumsal hayatta daha etkin roller üstlenmesini teşvik eden stratejiler geliştirilmelidir. Özellikle bakım hizmetlerinde çeşitliliğin ve kalitenin artırılması, en yaygın beklentiler arasında yer almaktadır.

K9: Çocuklarımız çok yoğun çalışıyorlar, yeri geliyor bizden destek istiyorlar. Sadece öylesine bakılmak istemiyorum. Kaliteli iyi bakım yerlerinin olması şart. Kaygımız var bu konuda.

K4: Bakım evleri sayısının artmasını ve daha güzel olmasını isteriz. Sayı yetersiz. Düzgün yeler çok pahalı, emekli maaşı ile oralar biraz zor.

K5: Gelecek için kaygılıyım. İyi bakılamayacağız endişesi çok var. İyi bakım için çok para gerekiyor. Burada bir tane var şimdiden kayıt olsanız bile on yıl sonrasına sıra geliyor yâda gelmiyor bile.

K2: Devlet kaliteli bakım evleri yurtlar açmalı yaşlılar için. Çocuklar için nasıl kreşler varsa yaşlılar içinde olmalı. İçerisinde eğitimin, sosyal etkinliklerin, gezilerin olduğu, eğlencelerin olduğu ortamlar oluşturulmalı. Sayıları az ne yazık ki. Bakılmak için maaşın verildiği, bağışların alındığı bir durum söz konusu.

Bakım hizmetlerine yönelik bulgular, yaşlı bireylerin kaliteli ve erişilebilir bakım olanaklarına dair ciddi kaygılar taşıdığını göstermektedir. Bakım evlerinin yetersiz olduğu, mevcut olanların ise yüksek maliyetli olması nedeniyle emekli maaşı ile karşılanmasının zor olduğu ifade edilmektedir. Devletin yaşlı bakım hizmetlerini daha fazla desteklemesi gerektiği vurgulanmakta, çocuklar için kreşlerin olduğu gibi yaşlılar için de eğitim, sosyal etkinlikler ve gezileri içeren merkezlerin oluşturulması gerektiği dile getirilmektedir. Özellikle belediyelerin yaşlılara yönelik etkinliklerinin yetersiz olduğu ifade edilmekte ve pandemi sonrası kültürel ve sosyal faaliyetlerin azalmasının, yaşlı bireylerin toplumsal hayattan çekilmesine neden olduğu belirtilmektedir. Yaşlı

bireylerin gençlerle daha fazla iş birliği içinde olmasını sağlayacak projelere ihtiyaç duyulduğu dile getirilmektedir.

> *K4: Bölgeden çok memnunum. Ancak belediyenin yaşlılık alanında çalışmaları yetersiz. Çöplerimizi düzenli alıyor bu bölgede, ancak bizlere yönelik herhangi bir etkinliği yok.*
>
> *K2: Pandemi öncesi konserler aktiviteler vardı bölgede ama pandemi sonrası çok azaldı. Yaşlıların kendilerini çekmemeleri için gençlerle iş birliklerine ihtiyaç var.*

Seferihisar'daki sosyal etkinliklerin azalması ve pandemi sonrası neredeyse hiç düzenlenmemesi, yaşlı bireylerin toplumsal entegrasyonunu olumsuz etkileyen bir faktör olarak görülmektedir. Bu durum, Bowling & Dieppe (2005) tarafından önerilen, sosyal katılımın yaşlılık döneminde yaşam kalitesini artıran en önemli faktörlerden biri olduğu görüşüyle örtüşmektedir.

> *K12: Bizim burada pandemi öncesi gece düzenlendi. Müzik dinledik, yemek yedik. Çok güzel bir geceydi. Arada sırada yaptılar. Yine yapsınlar masalar kurulsun, oyunlar oynansın, sohbetler edilsin akşamları çok isterim. Bunun eksikliğini hissediyorum.*
>
> *K14: Emekli olduğumuz için ücretsiz aktiviteler bizler için önemi. Buralara yatırım yapılmalı.*

Yaşlı bireyler bağımsız bir yaşam sürdürme isteğini vurgulamakta, sosyal ve kültürel etkinliklerin artırılmasını talep etmektedir. Özellikle seyahat ve eğlence gibi faaliyetlerin yaşlıların yaşam kalitesini artıracağı ifade edilmekte, ancak ekonomik zorlukların bu tür etkinliklere katılımı sınırlandırdığı belirtilmektedir. Emeklilik sürecinde temel ihtiyaçların karşılanmasının öncelikli hâle gelmesi nedeniyle, yaşlı bireylerin sosyal aktivitelere erişimde ekonomik desteklere ihtiyaç duyduğu görülmektedir.

> *K8: Daha çok gezmek isterim. Kışın Türkiye için gitmediğim yerlere, yurtdışında görmek istediğim yer var. Ancak Türkiye'de emekli olmak temel ihtiyaçları sağlamak oldu. Ekonomik rahatlık gerektiriyor. Zaman kısıtlı, sağlıklıyken gezmek görmek isterim.*

Yaşlı bireyler, içinde bulundukları dönemin zorluklarıyla baş edebilmek için daha kapsamlı kamusal hizmetlere ihtiyaç duymaktadır (Kurtkapan & Şentürk 2021, 3). Demografik yaşlanma sürecinin getirdiği sosyal ve ekonomik yükü hafifletmek amacıyla ülkeler, yaşlı nüfusun gereksinimlerini kamu kaynaklarıyla finanse etmeye çalışmışlardır (Kalınkara & Kapıkıran 2017, 56). Bunun yanı sıra, yaşlı bireylerin toplumda yeterince değer görmediği, toplumsal iletişimin azaldığı ve bireyler arası empati eksikliğinin yaşandığı dile getirilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Katılımcıların aktif yaşlanmayı fiziksel, zihinsel ve sosyal yönleriyle ele almaları, AARP (2005) tarafından belirlenen başarılı yaşlanma kriterleriyle uyumludur. Özellikle fiziksel aktivitelerin (yüzme, yürüyüş, bahçecilik vb.) yaygın olarak benimsenmesi, yaşlı bireylerin sağlıklarını koruma konusundaki bilinç düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, WHO'nun (2002) aktif yaşlanma modelinde vurgulanan, bireyin fiziksel sağlığını sürdürülebilir kılmasının yaşlılık döneminde yaşam kalitesini artıran en önemli faktörlerden biri olduğu görüşüyle örtüşmektedir. Bununla birlikte, toplumun yaşlı bireylerin aktif yaşlanmasına dair olumsuz tutumlar sergilemesi ve yaş ayrımcılığına yönelik ifadeler, yaşlılık çalışmalarında sıkça vurgulanan bir soruna işaret etmektedir (Butler 1969). Yaşlı bireylerin sosyal hayata katılımının sınırlanması ve toplumsal destek eksikliği, Rowe & Kahn'ın (1997) başarılı yaşlanma modelinde de ele alınan, bireyin sosyal ve çevresel faktörlerden etkilenerek yaşlanma sürecini deneyimlediği görüşüyle bağlantılıdır.

Seferihisar Ömür beldesi, sunduğu doğal güzellikler, sağlıklı yaşam koşulları, güçlü toplumsal bağlar ve erişilebilir sağlık hizmetleri sayesinde yaşlı bireylerin uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır. Bu faktörler, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyerek refah düzeylerini artırmakta ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu etkiler yaratmaktadır. Düzenli doğa yürüyüşleri ve egzersiz, güçlü sosyal bağlar, aile ve toplum

desteği, sağlık hizmetlerine kolay erişim, düşük stres seviyeleri ve huzurlu bir yaşam alanı, aktif ve başarılı yaşlanma süreçlerini destekleyen temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, aktif ve sağlıklı bir yaşlanma süreci, aile içindeki bağları güçlendirerek kuşaklar arası etkileşimi artırmakta ve duygusal destek mekanizmalarını güçlendirmektedir. Aktif ve başarılı yaşlanma süreci, sağlık hizmetleri ve bakım maliyetlerini azaltarak ekonomik açıdan da topluma fayda sağlamaktadır. Yaşlı bireylerin toplumsal etkinliklere katılımı, yerel ekonomiye katkıda bulunmalarını sağlarken, bölgenin kültürel ve tarihi mirasının korunmasına da önemli ölçüde katkı sunmaktadır. Böylece, yaşlı bireyler aracılığıyla yerel gelenekler ve kültürel değerler genç nesillere aktarılmakta, toplumsal hafıza korunmakta ve sürdürülebilir bir kültürel yapı oluşturulmaktadır. Yaşlı bireylerin öğrenme süreçlerine ilişkin daha önce yapılan motivasyon araştırmalarıyla örtüşmektedir. Özellikle bilişsel merak, yaşlı bireylerin örgün eğitim programlarına katılımında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, eğitim düzeyi, medeni durum ve ikamet süresi gibi değişkenlerin, yaşlı bireylerin öğrenme motivasyonlarıyla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcı görüşlerinden elde edilen bulgular, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik çeşitli önerilerin geliştirilmesine olanak sağlamaktadır. Öncelikle, yaşlı dostu politikaların oluşturulması ve uygulanması gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, hükümetler ile yerel yönetimler arasındaki iş birliğinin güçlendirilmesi, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak adına kritik bir adım olarak görülmektedir. Özellikle, yaşlı bakım politikalarının geleneksel anlayışlardan farklı bir perspektifle ele alınarak kamu alanlarının yaşlı bireylerin gereksinimlerine uygun şekilde düzenlenmesi önerilmektedir. Toplum temelli projelerin daha görünür hâle getirilmesi ve yaşlı bireylerin okuryazarlık seviyelerinin artırılması, sosyal katılımı teşvik eden önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu çerçevede, yaşlı bireyleri destekleyen gönüllü ağlarının oluşturulması ve sosyal destek programlarının geliştirilmesi, yaşlıların toplumsal hayata daha aktif bir şekilde katılmalarını sağlayacaktır. Sağlık hizmetleri, sosyal hizmetler, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları arasındaki entegrasyonun güçlendirilmesi, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına yönelik daha etkili çözümler üretilmesine katkı sunacaktır.

Genel olarak, Seferihisar Ömür beldesindeki yaşlı bireylerin aktif yaşlanma süreçlerine yönelik deneyimleri, literatürdeki başarılı yaşlanma modelleriyle büyük ölçüde örtüşmekte olup, bireysel farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Ancak, toplumsal destek mekanizmalarının ve yerel politikaların iyileştirilmesi gerekliliği, mevcut çalışmanın öne çıkardığı temel noktalardan biridir. İlgili çalışmanın bulguları, başarılı yaşlanma kavramının kültürel bağlamdan bağımsız düşünülemeyeceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, her toplumun kendine özgü kültürel, sosyal ve dinî dinamikleri dikkate alınarak başarılı yaşlanma sürecinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Tablo 1. Yaşlı Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı No	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Meslek	Fiziksel Aktivite Düzeyi	Sosyal Katılım	Bilişsel Faaliyetler	Sağlık Durumu	Bölgede Yaşam Süresi
K1	74	Erkek	Ön Lisans	Emekli Öğretmen	Orta	Düzenli	Aktif	İyi	19 Yıl
K2	73	Kadın	Ön Lisans	Emekli Öğretmen	Yüksek	Düzenli	Aktif	Orta	18 Yıl
K3	76	Kadın	Lise	Ev Hanımı	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	5 Yıl
K4	70	Kadın	Üniversite	Emekli Öğretmen	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	19 Yıl
K5	65	Kadın	Üniversite	Fizyoterapist	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	7 Yıl
K6	65	Kadın	Üniversite	Mimar	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	15 Yıl
K7	66	Erkek	Üniversite	Mühendis	Yüksek	Seyrek	Orta	İyi	8 Yıl
K8	69	Kadın	Üniversite	İnsan Kaynakları	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	17 Yıl
K9	76	Kadın	Yüksekokul	Emekli Öğretmen	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	19 Yıl
K10	86	Erkek	Ön Lisans	Emekli Öğretmen	Yüksek	Seyrek	Aktif	Orta	6 Yıl
K11	72	Kadın	Lise	Ev Hanımı	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	20 Yıl
K12	90	Erkek	Yüksekokul	Topograf	Düşük	Seyrek	Aktif	Orta	19 Yıl
K13	83	Kadın	Üniversite	Emekli Öğretmen	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	18 Yıl
K14	73	Kadın	Üniversite	İnşaat Mühendisi	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	14 Yıl
K15	72	Erkek	Yüksek Okul	Asker Emeklisi	Yüksek	Düzenli	Aktif	İyi	9 Yıl

BİBLİYOGRAFYA

AARP. 2005. *Beyond 50.05: A Report to the Nation on Livable Communities: Creating Environments for Successful Aging.* American Association of Retired Persons.

Aksoydan E. 2012. *Yaşlılık ve Beslenme.* T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı.

Akyol A. D. 1993. "Yaşam Kalitesi ve Yaklaşımları." *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 9/2.

Arpacı F. 2005. *Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık.* Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları. Ankara.

Arun Ö. 2016. "Çağdaş Türkiye'de Yaşlılık ve Eşitsizlik". *Mediterranean Journal of Humanities* 6/2, 29-48.

Atchley R. C. 1971. "Retirement and Leisure Participation: Continuity or Crisis?" *The Gerontologist* 11/1, 13–17.

Atchley R. C. 1989. "A Continuity Theory of Normal Aging." *The Gerontologist* 29/2, 183–190.

Auer P. & Fortuny M. 2000. *Ageing of the Labour Force in OECD Countries: Economic and Social Consequences.* OECD.

Baltes P. B. & Baltes M. M. 1990. "Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation." Eds. P. B. Baltes & M. M. Baltes, *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences.* Cambridge, 1–34.

Birren J. E. & Schaie K. W. (eds.) 2007. *Handbook of the Psychology of Aging.* Academic Press. California.

Bowling A. & Dieppe P. 2005. "What Is Successful Ageing and Who Should Define It?" *BMJ* 331/7531, 1548–1551. DOI: 10.1136/bmj.331.7531.1548.

Braun V. & Clarke V. 2006. "Using Thematic Analysis in Psychology." *Qualitative Research in Psychology* 3, 77–101.

Butler R. N. 1969. "Age-ism: Another Form of Bigotry." *The Gerontologist* 9/4, 243–246. DOI: 10.1093/geront/9.4_Part_1.243.

Creswell J. W. 2017. *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları.* Çev. Ed. S. B. Demir. Ankara.

Çifçili S. 2012. "Aktif Yaşlanma: Fiziksel Boyut." *The Journal of Turkish Family Physician* 3/1, 6–12.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO). 2002. *Active Ageing: A Policy Framework.* World Health Organization.

European Commission. 1999. *Towards a Europe for All Ages.*

Fernández-Ballesteros R. 2007. *Geropsychology: European Perspectives for an Aging World.* Hogrefe & Huber.

Fernández-Ballesteros R., Robine J. M., Walker A. & Kalache A. 2013. "Active Aging: A Global Goal." *Current Gerontology and Geriatrics Research*, Article ID 298012. DOI: 10.1155/2013/298012.

Field J. 2009. *Lifelong Learning and the New Educational Order.* Trentham Books.

Formosa M. 2014. *Lifelong Learning in Later Life: A Handbook on Older Adult Learning.* Sense Publishers.

Foster L. & Walker A. 2013. "Gender and Active Ageing in Europe." *European Journal of Ageing* 10/1, 3–10. DOI: 10.1007/s10433-013-0261-0.

Foster L. & Walker A. 2021. "Active Ageing across the Life Course." *BioMed Research International*, Article ID 6650414.

Havighurst R. 1963. "Successful Ageing." Eds. R. Williams, C. Tibbitts & W. Donahue, *Process of Ageing.* New York, 299–320.

İpek L. & Gencer G. Y. 2024. "Pozitif Yaşlanma." *Mutluluk ve Refah Dergisi* 10/17.

Jarvis P. 2007. *Globalization, Lifelong Learning and the Learning Society.* Routledge.

Kalınkara V. & Kapıkıran Ş. 2017. "Yerinde Yaşlanma Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri" *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi* 10/2, 54–66.

Kantik Z. & Ayhan F. 2025. "Demografik Yaşlanma ve Yaşlılara Yönelik Kamusal Hizmetler." *Edebiyat ve Beşeri Bilimler Dergisi* 74, 227–241.

Kaya E. H. 2010. *Avrupa Birliği Yaşam Boyu Öğrenme ve Yetişkinlik Eğitim Politikaları.* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kim A. & Merriam S. B. 2004. "Motivations for Learning among Older Adults." *Educational Gerontology* 30/6, 441–455.

Kurtkapan H. & Şentürk M. 2021. "Yerinde Yaşlanma ve Yerel Yönetim Uygulamaları." *Journal of Sociological Context* 2/3, 1–13.

OECD. 1998. *Maintaining Prosperity in an Ageing Society.* OECD Publishing.

Punch K. F. 2020. *Sosyal Araştırmalara Giriş: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar.* Çev. D. Bayrak et al. Ankara.

Rowe J. W. & Kahn R. L. 1997. "Successful Aging." *The Gerontologist* 37/4, 433–440.

Sağlık Bakanlığı. 2021. *Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı (2021–2026).*

Sönmez S. & Çevik C. 2021. "Yaşlılık ve Sağlıkta Eşitsizlikler." *Humanistic Perspective* 3/2, 496–511.

Tate R. B., Lah L. & Cuddy T. E. 2003. "Definition of Successful Aging." *The Gerontologist* 43/5, 735–744.

UNESCO. 2015. *Rethinking Education: Towards a Global Common Good?*

Ünalan P. C. 2012. "Aktif Yaşlanma: Bilişsel ve Sosyal Boyut." *Turkish Family Physician* 3/1.

Walker A. 2002. "A Strategy for Active Ageing." *International Social Security Review* 55/1, 121–139.

Walker A. 2005. "European Perspective on Quality of Life in Old Age." *European Journal of Ageing* 2, 2–12.

World Health Organization. 1994. *Health for All: Updated Targets.* Copenhagen.

World Health Organization. 1995. "WHOQOL: Position Paper." *Social Science & Medicine* 41/10, 1403–1409.

World Health Organization. 2007. *Global Age-Friendly Cities: A Guide.*

World Health Organization. 2015. *Health in All Policies (HiAP) Framework for Country Action.*

Yavuz C. 2020. "Aktif Yaşlanma ve Üçüncü Yaş Üniversiteleri". Ed. Z. Gençtürk, *Yaşlılık ve Sosyal Politika Tartışmaları.* Ankara: Detay Yayıncılık, 248–263.