



## Abant Sosyal Bilimler Dergisi

Journal of Abant Social Sciences

2023, 23(3): 1315-1332, doi: 10.11616/asbi.1265973



### Türkiye’de Yalnız Yaşayan Yaşlıların Covid-19 Sürecindeki Deneyimleri: Ankara İli Örneği

The Experiences of The Elderly Living Alone in Turkey in The Covid-19 Process: The Case of Ankara

Betül TAMKOÇ<sup>1</sup> ID, Hilal KÖK<sup>2</sup> ID, Zeynep ATALAY<sup>3</sup> ID

Geliş Tarihi (Received): 15.03.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 29.07.2023

Yayın Tarihi (Published): 30.11.2023

**Öz:** Yaşlıların Covid-19 pandemi sürecine ilişkin deneyimlerini öğrenmek amacıyla nitel araştırma tasarımı kullanılarak yapılan bu çalışmada, Ankara ilinde Covid-19 sürecinde yalnız yaşayan 65 yaş ve üzeri 11 yaşlıya yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanan veriler MAXQDA 2020 programı kullanılarak çözümlenmiş olup “yaşlıların Covid-19 sürecine ilişkin deneyimleri”, “yaşlıların Covid-19 sürecinde karşılaştıkları sorunlar”, “sosyal izolasyon ve yalnızlık”, “yaşlıların Covid-19 ile baş etme stratejileri” ve “yaşlıların hizmet beklentileri” olmak üzere 6 tema belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşlıların pandemi sürecindeki deneyimleri bireysel ve sosyal özelliklerine, sahip oldukları maddi ve manevi kaynaklarına ve sağlık durumlarına göre değişkenlik göstermektedir. Bununla birlikte yakın çevre ile görüşmemek en önemli sorunlardan biri iken sosyal destek mekanizmaları arasında aile, komşu ve kamu tarafından sunulan destekler yer almaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yaş, Yaşlanma, Yalnız Yaşamak, Covid-19 ve Yaşlı

&

**Abstract:** In this study, which was carried out using a qualitative research design to learn the experiences of the elderly regarding the Covid-19 pandemic process, face-to-face interviews were conducted with 11 elderly people aged 65 and over who lived alone in Ankara during the Covid-19 process. The data collected through the semi-structured interview form were analyzed using the MAXQDA 2020 program and six themes have been identified "the experiences of the elderly regarding the Covid-19 process", "problems faced by the elderly during the Covid-19 process", "social isolation and loneliness", "Covid-19 Older people aged 19", "coping strategies" and "service expectations of the elderly". According to the results of the research, the experiences of the elderly during this process differ according to their individual and social characteristics, material and spiritual resources, and health status. While not being able to meet with the immediate environment is one of the most important problems, social support mechanisms include the support offered by family, neighbors and the public.

**Keywords:** Age, Ageing, Living Alone, Covid-19 and Older People.

**Atıf/Cite as:** Tamkoç, B., Kök, H., Atalay, Z. (2023). Türkiye’de Yalnız Yaşayan Yaşlıların Covid-19 Sürecindeki Deneyimleri: Ankara İli Örneği. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(3), 1315-1332. doi: 10.11616/asbi.1265973

**İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asbi/policy>

**Copyright** © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University, Since 2000 – Bolu

<sup>1</sup> Uzm., Betül Tamkoç, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, [betultamkoc@gmail.com](mailto:betultamkoc@gmail.com). (Sorumlu Yazar)

<sup>2</sup> Dr., Hilal Kök, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, [hilal.ture@aile.gov.tr](mailto:hilal.ture@aile.gov.tr).

<sup>3</sup> Arş. Gör. Zeynep Atalay, Sakarya Üniversitesi, [zeynepatalay@sakarya.edu.tr](mailto:zeynepatalay@sakarya.edu.tr).

## 1. Giriş

İlk olarak 2019 yılı sonunda ortaya çıkan ve hızlı bir şekilde tüm dünyayı etkisi altına alan Yeni Koronavirüs (Covid-19), Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi olarak ilan edilmiştir. Bu virüsle ilk defa karşılaşılıyor olması bir taraftan yeni bir literatür oluşmasına katkı sağlamış bir taraftan da bulaşma hızının yüksek olması nedeniyle toplumda panik ve endişenin artmasına, korunma yollarının aranmasına sebep olmuştur (Altın, 2020: 50). Virüsün yayılmasını kontrol altında tutabilmek ve yaşanan ya da yaşanması muhtemel sorunları en aza indirebilmek adına dünya genelinde çeşitli tedbirler hayata geçirilmiştir. Bu tedbirlerden biri ve sosyal hayatı en çok etkileyeni ise yüz yüze iletişimin sınırlandırılarak mümkün olduğunca evde kalınmasıdır (Fingerman vd., 2021: e116). Sosyal, kültürel, eğitim, sağlık, ekonomi olmak üzere birçok açıdan toplumun bütün kesimlerini etkileyen Covid-19 pandemisi nedeniyle uygulanmakta olan bu tür tedbirlerden en çok etkilenen yaş grubunu ise Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşlı olarak tanımlanan 65 yaş ve üzeri bireyler (WHO, 2015: 25) oluşturmaktadır. Bu yaş grubu içerisinde ise yalnız yaşayan yaşlılar kuşkusuz sosyal izolasyonu derinden deneyimlemiştir.

Yaşlılık döneminde yalnızlık sorunu giderek artmaktadır. Demografik yapıda meydana gelen değişim sosyal ve ekonomik hayatı da etkilemektedir. Doğum oranlarının azalması, boşanma oranlarının artması, kırdan kente ve uluslararası göçün artması, genç jenerasyon arasında eğitim seviyesinin yükselmesi yaşlı bireylerin yaşam düzenlemelerini, hane büyüklüklerini ve kompozisyonu değiştirmektedir. Batı Avrupa ülkelerinde ve Amerika Birleşik Devletleri'nde birden çok kuşaklı haneler hızlı bir şekilde azalmış olup yaşlı bireyler artık yalnız yaşamakta ya da hanelerinde yalnızca bir çift bulunmaktadır (United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2020: 3). Türkiye'de yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 yaş ve üzeri yaştaki nüfus 8 milyon 451 bin 669 kişi ile toplam nüfusun %9,9'unu oluşturmaktadır. Bu nüfus grubu içerisinde ise 1 milyon 632 bin 874 yaşlı tek başına yaşamakta olup yalnız yaşayanların %74,7'sini yaşlı kadınlar, %25,3'ünü ise yaşlı erkekler oluşturmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2023).

Batı'nın gelişmiş ülkelerinde bireyler yetişkin çocuklarıyla yaşamaktansa kendi başlarına yaşamayı tercih etmektedir. Bu yalnız yaşama döngüsü eşin hayatını kaybetmesiyle başlayabilmekte ya da bireyler evlilik bağı kurmayarak yalnız yaşamayı da tercih edebilmektedir (Chou ve Chi, 2000). Yaşlılık döneminde yalnızlığın sebepleri incelendiğinde ise karşımıza pek çok neden çıkmaktadır. Doğum hızının düşmesi bu nedenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin gelir seviyeleri arttıkça kendilerine ait yaşam alanları oluşturma ihtiyaçları da artmaktadır. Ayrıca kültürel faktörler de yaşlıların yalnız yaşama nedenleri arasında gösterilebilmektedir (Gustavson ve Lee, 2004).

Yaşlılar fiziksel hassasiyetlerinin yanı sıra aile ve yakın çevrelerinde meydana gelen ölümler nedeniyle daha fazla sosyal izolasyon riski taşımaktadırlar (Klinenberg, 2016: 786). Kendi kendine izolasyon özellikle sosyal teması gündüz bakım merkezi, toplum merkezi, ibadethane gibi yalnızca ev dışında olan yaşlıları etkilemiştir (Armitage ve Nellums, 2020: e256). Pandemi sürecinde Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşlıların fiziksel mesafe kuralına ne ölçüde bağlı kaldıklarını ve yaşlıların en zorlayıcı bulunduğu salgınla ilgili deneyimleri inceleyen bir araştırmada katılımcıların %70'inden fazlasının fiziksel mesafe kuralına bağlı kaldıkları ancak salgın nedeniyle yaşadıkları en büyük zorluğun sosyal temas eksikliği olduğunu ortaya çıkarmıştır (Heid, Cartwright, Wilson-Genderson ve Pruchno, 2021: 48).

Yalnızlığın yaşlı bireyler üzerindeki etkileri incelendiğinde ise durumu yaşlanma deneyimi üzerinden ele almak gerekmektedir. Yaşlılığa bağlı olarak bireylerin fiziksel, sosyal, bilişsel ve ekonomik kaynaklarında çeşitli değişimler meydana gelebilmektedir. Yalnız yaşayan yaşlılarda da bu değişimlerin yaşandığı ve çeşitli düzeylerde sosyal kayıpların olduğu bilinmektedir (Verbrugge, 1976; Choi, 1999; akt. Lysack ve ark., 2002). Yaşanan sosyal kayıplara bağlı olarak da bireylerin sosyal destek mekanizmaları azalabilmekte ve iyilik halleri düşebilmektedir (Chou ve Chi, 2000). Bu nedenle toplumsal sistemlerin yaşlı bireylerin aktif katılımını sağlayacak şekilde düzenlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşlı bireylerin yaşama aktif bir şekilde katılmasını sağlayan politikalar geliştirilmeli, yerel yönetimlere ve hükümete bağlı kuruluşlardan destek alınmalı ve sosyal hizmet uzmanları ve diğer meslek elemanlarından alınan destek ile çeşitli fırsatlar ve programlar geliştirilmelidir (Tong, Lai ve Walsh, 2019). Çünkü yalnız yaşayan yaşlı bireylerin yaşama katılma ve sosyal temasları arttıkça iyilik halleri de artmaktadır. İyilik hali depresyonla ilişkilidir ve sosyal

çevreleriyle daha sık temas gösteren yaşlıların daha az depresyon belirtisi gösterdikleri bilinmektedir (Chou, Chi ve Boey, 2000).

Covid-19 süreci ve sosyal mesafe kuralları toplumun hemen her kesimini ciddi bir şekilde etkilemiştir. Ancak yaşlılar, tartışmasız bu süreçten en ağır şekilde etkilenen nüfus grubunu oluşturmaktadır. Bu grup içerisinde ise yalnız yaşayanlar daha da şiddetli olarak pandemi sürecinin zorluklarıyla mücadele etmek zorunda kalmışlardır (Armitage ve Nellums, 2020: e256). Yüz yüze iletişim yaşlıların, özellikle de yalnız yaşayanların iyilik hali için oldukça önemlidir (Fingerman vd., 2021: 118). Ancak tüm dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinde hayata geçirilen sosyal mesafe ve sokağa çıkma tedbirleri salgını kontrol altına almak adına oldukça önemli olmakla birlikte yalnız yaşayan yaşlıların etkileşim ağlarından uzak kalmalarına, sosyal ve ekonomik açıdan sorunlar yaşamalarına sebep olmuştur.

Bu süreçte yaşlılar uzun süreler sosyal izolasyonu deneyimlemek durumunda kalmışlardır. Ancak sosyal izolasyon, yüksek kardiyovasküler bilişsel ve zihinsel sağlık problemleri nedeniyle yaşlı bireyler arasında ciddi kamu sağlık konusudur (Armitage ve Nellums, 2020: e256). Sokağa çıkmaları sınırlandırılan/yasaklanan yaşlı bireylerden bazıları ise kendi ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekmektedir. Bu kişilerin ekonomik olarak desteklenmesi, sağlık ve bakım ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (Gencer, 2020: 35). Tüm bu bilgilere bağlı olarak bu araştırmanın amacı; Türkiye’de yalnız yaşayan yaşlıların Ankara ili özelinde Covid-19 sürecindeki deneyimlerini açığa çıkarmak, sorun ve ihtiyaçlarını görünür kılmak, politika geliştirilmesine katkı sunmaktır.

## 2. Yöntem

Yalnız yaşayan yaşlıların Covid-19 pandemi sürecindeki deneyimlerini açığa çıkarmak, bu dönemdeki sorun ve ihtiyaçlarını görünür kılmak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma nitel desende tasarlanmıştır. Nitel araştırma deseninin kullanılmasının sebebi yalnız yaşayan yaşlıların pandemi sürecinde karşılaştıkları sorun ve ihtiyaçlarına ilişkin ayrıntılı bilgilerin elde edilmek istenmesidir.

### 2.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı yalnız yaşayan yaşlıların Covid-19 pandemi sürecindeki deneyimlerini açığa çıkarmak, bu dönemdeki sorun ve ihtiyaçlarını görünür kılmaktır. Bu temel çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmaktadır:

- 1 Yaşlıların sosyo-kültürel özellikleri nelerdir?
- 2 Yaşlıların pandemi sürecine ilişkin sorun, ihtiyaç ve beklentileri nelerdir?
- 3 Yaşlıların pandemi sürecine ilişkin deneyimleri nelerdir?
- 4 Yaşlıların deneyimleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Covid-19 pandemisi döneminde yalnız yaşayan yaşlıların bu sürece ilişkin deneyimlerini, bu dönemde yaşadıkları sorunları açığa çıkarmak bu alandaki politikalara yön vermek ve gerekli tedbirlerin alınmasını sağlayarak yaşlıların yaşam kalitesini geliştirmek için önemlidir. Bu araştırmanın, yalnız yaşayan yaşlıların Covid-19 dönemindeki sorun ve ihtiyaçları, bu sorunlarla baş etmek için kullandıkları yöntemler bizzat onların gözünden değerlendirilerek bu tür acil durumların tekrarlanması halinde konuyla ilgili sorunlara çözüm üretilmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte Türkiye’de Covid-19 döneminde yaşlıların durumunu ele alan ve bu alana ilişkin araştırmalar bulunmakla birlikte yalnız yaşayan yaşlıların deneyimlerine odaklanan çalışmalar sınırlıdır. Yapılan bu araştırma ile literatürde bulunan söz konusu eksikliğe de katkı sunulabileceği düşünülmektedir.

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ilinde yalnız yaşayan 65 yaş ve üstü on bir yaşlı oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında bu yaşlılar arasından amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak gönüllülük esasına dayalı olarak 6 kadın, 5 erkek olmak üzere toplamda 11 yaşlıyla görüşülmüştür. Araştırma kapsamında görüşülen katılımcıların kimliklerinin gizli kalması amacıyla her bir katılımcıya Katılımcı 1, Katılımcı 2 şeklinde kod isim verilmiştir. Katılımcılara ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 1:** Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

<i>Katılımcı</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Yaş</i>	<i>Medeni Durum</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>Çocuk Sayısı</i>	<i>Gelir Durumu</i>	<i>Yalnız Yaşama Süresi</i>	
<i>Katılımcı 1</i>	Kadın	80	Eşi Vefat Etmiş	İlkokul	Terk	4	Dul Aylığı	17 Yıl
<i>Katılımcı 2</i>	Kadın	65	Boşanmış	Lise		3	Emekli Aylığı	5 Yıl
<i>Katılımcı 3</i>	Kadın	72	Eşi Vefat Etmiş	İlkokul		3	Dul Aylığı	13 Yıl
<i>Katılımcı 4</i>	Erkek	66	Eşi Vefat Etmiş	Üniversite		3	Emekli Aylığı	5 Yıl
<i>Katılımcı 5</i>	Erkek	81	Eşi Vefat Etmiş	İlkokul		3	Emekli Aylığı	5 Yıl
<i>Katılımcı 6</i>	Erkek	76	Eşi Vefat Etmiş	İlkokul		8	Emekli Aylığı	29 Yıl
<i>Katılımcı 7</i>	Erkek	65	Eşi Vefat Etmiş	Lise		2	Emekli Aylığı	4 Yıl
<i>Katılımcı 8</i>	Erkek	74	Eşi Vefat Etmiş	Ortaokul		2	Emekli Aylığı	2 Yıl
<i>Katılımcı 9</i>	Kadın	65	Eşi Vefat Etmiş	Lise		0	Emekli Aylığı	5 Yıl
<i>Katılımcı 10</i>	Kadın	68	Eşi Vefat Etmiş	İlkokul		2	Dul Aylığı	5 Yıl
<i>Katılımcı 11</i>	Kadın	65	Eşi Vefat Etmiş	İlkokul		2	Dul Aylığı	30 Yıl

### 2.3. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında ilk olarak alanyazın taraması yapılarak konuya ilişkin araştırmalar incelenmiştir. Bu çalışmanın tamamlanmasından sonra araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Sakarya Üniversitesi Etik Kurul izni için başvuru yapılmış olup Sakarya Üniversitesi'nin 05.03.2021 tarihli ve E-16540 sayılı izni ile araştırmaya ilişkin çalışmalar başlatılmıştır. Araştırma kapsamında görüşme yapılan yaşlılara ilk olarak araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonra katılımcı bilgilerinin gizli tutulacağı açıklanarak gönüllülük esasına dayalı olarak görüşmeler yapılmıştır. Nitel araştırma deseni ile yapılan bu araştırmada görüşmeler esnasında araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu görüşme formu aracılığıyla veri doygunluğu esasına göre 22.01.2022-22.12.2022 tarihleri arasında 11 yaşlıyla derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler ortalama olarak 45-55 dakika sürmüş olup sessiz bir ortamda yapılmıştır. Görüşmeler katılımcıların onayı alınarak ses kaydı yapılmıştır.

### 2.4. Verilerin Çözümlemesi

Veri toplama sürecinin tamamlanmasının ardından görüşmeler esnasında elde edilen ses kayıtları araştırmacılar tarafından deşifre edilmiştir. Görüşme kayıtlarının yazılı hale getirilmesi işleminin tamamlanmasının ardından verilerin çözümlemesi sürecine başlanmıştır. Verilerin çözümlemesi esnasında MAXQDA 2020 paket programı kullanılmış olup sık tekrar eden tematik kodlar belirlenmiştir. Elde edilen bu kodlar aracılığıyla pandemi sürecinde yalnız yaşayan yaşlıların karşılaştıkları sorunlar ve baş etme mekanizmalarına ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

## 3. Bulgular ve Yorum

Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler tematik kodlara göre belirlenen "yaşlıların Covid-19 sürecine ilişkin deneyimleri", "yaşlıların Covid-19 sürecinde karşılaştıkları sorunlar", "yaşlıların Covid-19 sürecindeki sosyal destek mekanizmaları", "sosyal izolasyon ve yalnızlık", "yaşlıların Covid-19 ile baş etme stratejileri" ve "yaşlıların hizmet beklentileri" olmak üzere 5 başlık altında analiz edilmiştir.

### 3.1. Yaşlıların Covid-19 Sürecine İlişkin Deneyimleri

Yaşlılığın olumlu veya olumsuz bir yaşam deneyimi olarak değerlendirilmesi, yaşlılık ile sağlık alanında yaşanan sorunlar, ekonomik olarak iş yaşamından çekilme, bakım sorunu ve yaşlıların sosyal alanlarının kısıtlanması gibi faktörlere bağlı olabilmektedir (Kök, 2022). Covid-19 pandemisi yaşlı nüfus grubunu derinden etkilemiştir. Ancak yaşlıların sahip oldukları bireysel ve sosyal özellikler Covid-19 sürecindeki deneyimlerini etkilemiştir. Araştırma kapsamında görüşme yapılan yaşlıların bir kısmı Covid-19 nedeniyle büyük bir korku ve panik yaşadığını, yaşamının ciddi ölçüde kısıtlandığını ifade ederken bir kısmı bu durumu sıradan bir hastalık olarak gördüğünü ve bu nedenle bir korku yaşamadığını belirtmiştir.

*“Covid olmadım ama olursam diye de korkuyordum tabi. Dışarı çıkmıyordum, çıkarsam da maskeyi takıyordum.” (Katılımcı 1)*

*“Ağzımıza maske taktık, bir yere gidip gelmedik. Evde durduk, dışarı hiç çıkmadık. Müsaade ettikleri zaman çıktık.” (Katılımcı 6)*

*“Hastalığa yakalanmaktan korktum tabii.” (Katılımcı 8)*

Katılımcı 1, Katılımcı 6 ve Katılımcı 8 Covid-19 olmaktan korktuklarını bu nedenle mümkün olduğunca evde kalmayı tercih ettiklerini, dışarı çıkmaları gerektiğinde de maske vb. tedbir kurallarına olabildiğince dikkat ederek virüsten korunmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmanın bulguları ile benzer şekilde literatürde yer alan farklı çalışmalarda da yaşlıların salgından korunmak için kısıtlamalara uydukları tespit edilmiştir (Kahraman, Uğur, Girgin ve Koçak, 2022; Doğanay ve Çopur, 2020).

*“Çok korku yaşadım. Pencere dahi açtığımda mikrobun içeri gireceğini düşündüm. Tabi ki yani ölüm korkusu oluştu. Nasıl bir hastalık, nelerle karşılaşacağız, nasıl atlatacağız veya atlatacağımız... Basından duyduğumuz kadarıyla her gün ölenler, o haberlerin verdiği endişe tabi ki kaygıyı artırdı. ...Hastalığa kapılırsam atlatamaz mıyım endişesi yaşadım.” (Katılımcı 2)*

*“Çin’deki o ilk görüntüleri gördüğümde ürkmeye başlamıştım. Yolda yürüyen adamlar patır patır yere dökülüyor, düşüyor falan bu şekilde.” (Katılımcı 4)*

*“Haberlerdeki ölenleri görünce korktum korktum çok korktum. Bir de en çok ne beni korkutuyordu. Öyle yoğun bakımlarda nefes alamamak, onlar beni çok korkuttu. Allah’ım beni bu hale koyma diye dua ettim.” (Katılımcı 11)*

Doğal afet, salgın hastalıklar vb. durumlarda olayların basına yansıma şekli de bireylerin olaya ilişkin algıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Katılımcı 2, Katılımcı 4 ve Katılımcı 11, haberlerde her gün ölüm haberleri görmenin virüs ile ilgili endişe ve korkularını daha arttırdığını belirtmişlerdir. Covid-19 sürecindeki ölüm haberlerinin “yaşlı” vurgusuyla verilmesi ve doğruluğu teyit edilmeyen bilgilerin genel olarak yaşlılar açısından olumsuzluk teşkil etmesi yaşlıları psikososyal bakımdan daha kırılgan hale getirmiştir. Toplumda ve medya kaynaklarında Covid-19 pandemisinden yaşlıların daha fazla etkilendikleri ve onların daha savunmasız olduklarına vurgu yapılması, yaşlıların stres düzeylerini artırarak ölüm korkusu yaşamalarına yol açmıştır (Türk, 2020: 39).

*“Covid olursam ölürsen bir gece, evde yalnızken kimse öldüğümü de duymaz dedim. Çocuklarımın da haberi olmaz dedim. Çok korktum yavrum. Yoğun bakımlara alınıyor dediler, yoğun bakımlarda nefes alınmıyor dediler. Onun için eğer yoğun bakıma alınırsam diye çok korkmuştum.” (Katılımcı 10)*

Sosyal izolasyon süreci ile daha da yalnızlaşan yaşlılar ise pandemi nedeniyle artan ölümler sonucunda yalnız ölüm korkusu yaşamaya başlamışlardır. Katılımcı 10, Covid-19 olursa ve o nedenle ölürsen yalnız yaşadığı için öldüğünü bile kimsenin duymayacağından korktuğunu belirtmiştir.

*“Gribin adını korona koydular dedim.” (Katılımcı 3)*

*“İnan hiç korkmadım kızım. Allah’ın verdiklerine şükrettim. Hiçbir sıkıntı çekmedim. Yani öyle sıkıntılı değildim.” (Katılımcı 5)*

*“Covide yakalanırım diye hiç korkmadım.” (Katılımcı 7)*

*“Korkmadım işte. Grip nasılsa onun gibi bir mikrop.” (Katılımcı 9)*

Araştırma kapsamında görüşme yapılan yaşlıların bir kısmı pandemi nedeniyle korku ve panik yaşadıklarını ifade ederken Katılımcı 3, Katılımcı 5, Katılımcı 7 ve Katılımcı 9 herhangi bir korku duymadıklarını ifade etmişlerdir.

Pandemi sürecinde yalnız yaşayan yaşlıların deneyimleri cinsiyet temelinde incelendiğinde ise kadın yaşlıların erkek yaşlılara kıyasla daha fazla yalnızlığı deneyimlediği, hastalığa yakalanmakta dolayı daha fazla kaygı duydukları bulguları elde edilmiştir.

### 3.2. Yaşlıların Covid-19 Sürecinde Karşılaştıkları Sorunlar

Covid-19 pandemisi dünya genelinde hemen her yaş grubunu olumsuz olarak etkilemiştir. Ancak orta yaş ve üzeri bireyler bu virüsten diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla etkilenmiştir. Roland ve Markus (2020) tarafından da belirtildiği üzere özellikle zayıf ve birden fazla hastalığa maruz kalan yaşlılar yüksek risk grubunu oluşturmuştur. Bir gelişim evresi olan yaşlılık; biyo-psiko-sosyal ve kültürel olarak çok boyutlu ele alınması gereken bir dönemdir (Tamkoç ve Bilgin, 2020). Bu nedenle pandemi nedeniyle yaşanan sorunlar bireylerin sahip oldukları sosyal ve ekonomik kaynaklara, sağlık durumlarına ve pandemiye ilişkin algılarına göre değişkenlik gösterebilmektedir.

*“Torunlarla o dönem hiç görüşemedik. Telefonda görüntülü görüşebiliyorduk. Ama telefonda interneti kullanmayı bilemiyorum. Eğer onlar görüntülü ararlarsa ben açabiliyorum, kendim de arayamıyorum, bilemiyorum aramayı.” (Katılımcı 1)*

*“Çocuklarım aynı anda korona olmuştu. Komşuyla onlara çorba gönderdim. Onları göremedikçe hep ağladım. Telefonda çok ağır geçiriyoruz hastalığı dediklerinde çok çok üzülüyordum. Kendi adıma değil çocuklarım, torunlarım için çok korktum.” (Katılımcı 3)*

*“Yasaklar yüzünden torunlarla da görüşemedik. Kızımın oraya varırdım eve giremezdim hani belki bende hastalık olur onlara bulaşır veya onlarda olur bana bulaşır diye. Onlar bana balkondan el sallardı. Torunlarla görüşmeye ihtiyacım vardı. Benim telefon eski, görüntülü konuşulanlardan değil. O yüzden görüntülü görüşme de yapamadık.” (Katılımcı 7)*

*“İki kızım var, onlar bazen gelir giderler ama yalnızım. Covid-19 sürecinde de bu yalnızlıkta Covid olursam nasıl ederim diye çok korktum. ...Alışverişimi her zaman kendim yapamadım. Çocuklarımla da görüşemiyorduk pek. Yalnızlık çok zor yavrurum, çok zor çok.” (Katılımcı 10)*

Katılımcı 1, görüntülü arama yapmayı bilmediği için ancak torunları kendisini aradığında görüntülü konuşma yapabildiklerini; Katılımcı 3, çocuklarının aynı anda Covid-19 olması nedeniyle görüşmediğini ve bundan dolayı daha fazla kaygılandığını, Katılımcı 7 ise telefonunun görüntülü görüşme için uyumlu olmadığını sadece balkondan torunları ile görüşebildiğini ifade etmiştir. Kızları tarafından arada ziyaret edilen Katılımcı 10 ise yalnızlığı sebebiyle Covid-19 olmaktan korktuğunu belirtmiştir. Covid-19 sürecinde sosyal izolasyon, mesafe, sokağa çıkma vb. tedbirlerin etkisi ile yaşlılar sevdiklerinden uzak kalmıştır. Daha genç olan bireyler teknoloji aracılığı ile sevdikleri ile iletişimde kalırken, yaşlılar teknoloji kullanımı konusunda da genç kuşaklar kadar aktif olmadıkları için bu süreçte sevdikleri ile iletişim konusunda daha fazla sorun yaşamışlardır.

*“Alışveriş konusunda biraz sıkıntı yaşadım dışarı çıkamadığım için. ...O süreçte bayağı panik yaşadım.” (Katılımcı 2)*

*“Dışarıya bir ihtiyaç için alışverişe gitmek zorunda kalsak gelince bir hafta sayıyorduk acaba hani Covide yakalandık mı, şöyle mi böyle mi diye günler geçirdik o zamanlar.” (Katılımcı 4)*

*“Dışarı çıkamıyorduk, evdeydik, evde sıkılıyorduk. Yemek sorunu vardı, alışveriş sorunu vardı. Sıkıntı çoktu yani.” (Katılımcı 7)*

Katılımcıların Covid-19 nedeniyle karşı karşıya kaldıkları sorunlardan biri de alışveriştir. Özellikle sokağa çıkma yasaklarının olduğu dönemde bazı yaşlılar izin veriler sürelerde alışverişlerini yaptıklarını, bazı yaşlılar ise alışveriş yapamadıkları için bir başkasının desteğine ihtiyaç duyduklarını ve bu kapsamda

ağırlıklı olarak çocuk ve komşularından destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Kayseri ilinde ikamet eden yirmi üç 65 yaş ve üzeri birey ile gerçekleştirilen bir araştırmada da katılımcılar alışveriş yapamadıkları durumlarda ağırlıklı olarak çocuk ve torunlarının onlar için alışveriş yaptığını belirtmiştir (Kahraman, Uğur, Girgin ve Koçak, 2022).

*“Hastalık çıktığında yasaklar olduğunda ben yaşlı olduğumdan maaşımı çekmeye çıkamıyordum. Burada bir komşuma maaşımı çektiriyordum.” (Katılımcı 8)*

Pandemi sürecinde yaşlıların karşılaştıkları sorunlardan biri de sokağa çıkma yasakları ve hasta olursam korkusu ile evden çıkmadıkları için maaşlarını çekememektir. Katılımcı 8, bu sorununu komşularından destek alarak çözdüğünü belirtmiştir.

*“Hep birlikte Covid olduk. O zaman huzurlu değildik, çalışmadık. ...Maddi anlamda çok zorlandık. Benim maaşım az olduğu için, o zaman 1.350 TL alıyordum herhalde o zaman öyleydi, maaşım yetmedi. Borçlarım da vardı yetmedi. Benim dizlerimde de sıkıntı var, çalışmıyorum. Sürekli içerdeydik, sıkıntımız oluyordu. Oğlum da çalışmadı. Öbür oğlum kaç zamanda bir işe gidiyordu, maaşları verilmiyordu. Lokantada çalışan oğlum hiç çalışmadı. Herkes gibi biz de çok sıkıntı çektik. Öbür oğlum güvenlikti, arada bir gidip geliyordu. Ama lokantada çalışan oğluma çok zor geçti hiç çalışmadı. Dedim ki köye gideyim biraz köyde kalayım. O da olmadı, soğuktu. Ordan da sıkıntı olunca geri tekrar geldim.” (Katılımcı 11)*

Covid-19 pandemisi yalnızca sağlık alanında etkili olan bir sorun olmayıp toplumsal hayatı sosyal ve ekonomik olmak üzere birçok açıdan olumsuz olarak etkileyen sosyal bir sorundur. Özellikle ekonomik yetersizlikler sebebiyle çalışma hayatı içerisinde yer alan 65 yaş ve üzeri bireyler bu durumdan en çok etkilenen gruplar arasında yer almaktadır. Pandemi sürecinde uygulanan tedbirlerden biri olan sokağa çıkma yasakları aktif olarak çalışma hayatı içerisinde bulunan yaşlıların maddi anlamda çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmalarına sebep olmuştur. Nitekim araştırma kapsamında görüşme yapılan Katılımcı 11 maaşı az olduğu için çalışmaya devam ettiğini ancak pandemi ve sağlık sebepleriyle çalışmaya devam edemediğini, oğullarının da çalışmaya devam edemediğini ve bu nedenle ekonomik anlamda sorunlar yaşadıklarını ifade etmiştir.

*“Pek bir sorun yaşamadık. ...Müsaade ettikleri zaman çıktık. Alışverişimi bakkallardan falan kendim yapıyordum. Sağlık sorunum şükür yok. Ama yeri geliyor başım ağrıyor, midem ağrıyor. Pandemide de ihtiyacım olduğunda hastaneye gidip ilaçlarımı alabiliyordum. Tansiyon hapi kullanıyorum. Eczaneye gidip devamlı aldım, hiç sorun olmadı. Maaşımı gidip ATM’den kendim çekebiliyorum.” (Katılımcı 6)*

*“Ben pek bir sorun yaşamadım. Ben kendim her yere gidip gelebiliyordum maskeyle. Sağlığım da yerinde. Hastaneye hiç gitmedim. Dikkat ettim hep. Çok şükür rahatsız da olmadım, evdeydim. Maaşımı da kendim bankamatikten çekebiliyordum, o konuda da sıkıntı yaşamadım.” (Katılımcı 9)*

Bazı katılımcılar Covid-19 kaynaklı olarak alışveriş, sağlık, iletişim, ekonomik vb. alanlarda sorunlar yaşadıklarını ifade ederken bazı katılımcılar herhangi bir sorun yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Yaşlılar homojen bir grup olmadığı için ihtiyaç ve sorunları bireysel özellikleri ve sahip oldukları kaynaklara göre değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle yaşlıların insan onuruna yakışır şekilde hayatlarını devam ettirmeleri, onların bireysel ve sosyal farklılıklarını göz önünde bulundurarak hayata geçirilen sosyal hizmet ve sosyal politikalara bağlıdır (Bilgin, Tamkoç ve Aydoğdu, 2021).

### **3.3. Yaşlıların Covid-19 Sürecindeki Sosyal Destek Mekanizmaları**

Covid-19 pandemisi nedeniyle yaşlılar karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmek için maddi ve manevi olmak üzere desteğe ihtiyaç duymuşlardır. Araştırma kapsamında görüşme yapılan yaşlılar bu süreçte ağırlıklı olarak çocukları ve komşuları tarafından desteklendiklerini ifade etmişlerdir.

*“Gerekirse çocuklarımdan yardım aldım. Onların desteğiyle aşmaya çalıştım. Alışveriş konusunda, çok bunaldığımda hava almak istediğimde yardım istedim. Çok bunaldığımda ziyaretlerine pek nadir de olsa gidebiliyordum, onlar da gelebiliyordu.” (Katılımcı 2)*

*"Yalnız yiyecek ihtiyacımız oldu. Yiyeceklerimi de kimi zaman oğlum kimi zaman kızım aldı kapıma getirdi."*

**(Katılımcı 3)**

*"Pandemide zaman zaman buradaki çocuklarımla görüşüyorduk, müsait olduklarında. Onlarla görüşmek iyi geliyordu bana. Bazen gelinim yemeği yapıyor getiriyordu. Yemekten yana da bir sıkıntım olmadı. Hiçbir sıkıntım olmadı yani."* **(Katılımcı 6)**

Katılımcı 1, yardıma ihtiyaç duyduğunda çocuklarından destek istediğini; Katılımcı 2, Katılımcı 3 ve Katılımcı 6 ise yemeklerini çocuklarının yaptığını ifade etmişlerdir. İnce (2020) tarafından 65 yaş ve üzeri bireylerin Covid-19 sürecindeki deneyimlerine odaklanan çalışmada da benzer şekilde en önemli sosyal desteklerinin çocukları ve torunları olduğu sonucu elde edilmiştir.

*"Kızım bazen gelip yemeğimi yapar işlerimi yapar gider. Çocukların okulu var, okul tatil olduğu zaman ara sıra Cumartesi, Pazar bazen gelirler, geri giderler. Kızım bazen yemek yapar getirir ben de onu dolaba koyarım ısıtır ısıtır yerim. Bazen kendim yemek yaparım. Patates yemeği yaparım, patlıcan yemeği yaparım bazen tarhana çorbası yaparım. Vefa gruplarını da duydum. Ama onlara hiç şey yapmadım yani bilmiyorum, başvurmadım hiç. Bazıları belediyeden yemek falan alıyormuş. Ben de aman ben belediyeden ne yemek falan alırım ne bir şey ederim, evimde soğan ekmekek yerim hiç kimseye muhtaç olmam dedim. Belediyelerden veya hiçbir yerden de yardım almadım."* **(Katılımcı 8)**

Katılımcı 8, kızının getirdiği yemekleri ısıtarak yediğini onun getiremediği dönemlerde ise kendisinin yaptığını, VEFA Sosyal Destek Grupları ve belediye tarafından yapılan yardımlardan da haberdar olduğunu ancak herhangi bir talebi olmadığını ifade etmiştir.

*"Kimseden yardım almadım. Her şeyimi kendim karşılıyordum. Ben Covid zamanında hasta da olsam hastaneye de kendim gittim yavrum. Çocuklar beni götürmüyor. Sadece bir kere tansiyonum çok yükseldiğinde dışarı yalnız çıkamıyordum, oğlum beni götürdü. Çünkü ayakta duracak şeyim yoktu. Covide yakalanınca gelinin yanına gittim, onlar da Coviddi. Onlar bir odada ben bir odada kaldım. Çok sıkıntılı geçti. 14 gün mü 15 gün mü tek başıma odada kaldım. Gelin yemeği kapıma getiriyordu, ben yiyordum. Kapıyı açtığım zaman oğlum bana bağıryordu, aman sen gelme sen Covidsin diyordu. Hâlbuki onlar benden daha beterdi. Covid olduğumda Allah razı olsun oğlum beni doktora götürdü, kızım da telefon etti. Ondan sonra hep kendim gittim hastaneye."* **(Katılımcı 11)**

Katılımcı 11 ise normalde her ihtiyacını kendisinin karşıladığını pandemi döneminde de yalnızca hastaneye giderken çocuklarından destek aldığını onun dışında her şeyi kendi başına yaptığını, Covid-19 olduğunda oğlunun evinde yaşadığını ifade etmiştir.

*"Alışverişimi falan yapamıyordum ben gitmiyordum Allah esirgesin hastalık falan bulaşacak diye. Komşularım alıveriyordu, ...Komşularımın çok desteğini aldım. ...Oğlumdan çok, şimdi Allah var komşularım yardım etti. Pazarıma marketime gider, getirirlerdi, alırlardı."* **(Katılımcı 1)**

*"Komşularım Allah var hep söylediler, ihtiyacın olursa şey yaparız diye yani. Komşularımdan da destek aldım."* **(Katılımcı 9)**

Katılımcı 1 ve Katılımcı 9 ise pandemi sürecinde özellikle komşularının desteği ile ihtiyaçlarını karşıladıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum modernleşme ile birlikte Türkiye'de komşuluk ilişkilerinin eskiye kıyasla azalsa da hala da devam ettiğini göstermektedir.

*"Vefa grupları var. Geliyorlardı amca ne ihtiyacın varsa söyle biz alalım, alışverişini yapalım diyorlardı. Bazen onları veriyordum bazen de kendim alıyordum. Ben kâğıda yazıyordum, alışveriş listemi yapıyordum. Onlar alıyorlardı, getiriyorlardı bana teslim ediyorlardı."* **(Katılımcı 7)**

Pandemi sürecinde karşılaşılan olumsuzlukları azaltmak için hayata geçirilen uygulamalardan biri de kamu görevlilerin yer aldığı; yaşlı, engelli ve kronik rahatsızlığı olan bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan VEFA Sosyal Destek Grubu'dur (Bilge, 2020). VEFA Sosyal Destek Grupları, pandemi sürecinin olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir hizmet modelidir. Ancak görüşme yapılan yaşlılardan yalnızca bir tanesi bu hizmetten yararlandığını ifade etmiştir. Diğer katılımcıların



yararlanmamasının sebebinin çocuk, torun ve komşu aracılığıyla ihtiyaçlarını giderebilmeleri olduğu düşünülmektedir.

*“Belediye bir ara bana yemek getirdi kızım. 3 ay kadar bir yemek getirdiler Belediyeden. Sormuşlar muhtarlara, ondan sonra da komşular dediler ki böyle böyleymiş teyze dediler. Yalnız yaşayan yaşlılara dışarı çıkmamaları için yemek getireceklermiş dediler. Ben de yavrum, mahallemize yemek getiriyorlardı, onları gördüm söyledim. Yemek getirdiler, adresime getirdiler. Çok iyi oldu bana bu hizmet. 3 aydan sonra ben artık istemedim, kendim yapayım dedim.” (Katılımcı 10)*

*“Ben bir arada belediyeden yardım aldım sonradan kestiler. Kendileri verdiler, kendileri kestiler. Ramazandı, bir kere 500 bir kere de 600 TL verdiler. Başka da yardım almadım.” (Katılımcı 11)*

Covid-19 kaynaklı olumsuz etkilerle mücadelede yerel yönetimler tarafından sunulan hizmetler de önemli bir bileşeni oluşturmaktadır. Bu kapsamda özellikle eve yemek hizmeti yaşlıların hayat kalitesini yükseltmek açısından oldukça önemli bir hizmettir. Katılımcı 10 ve Katılımcı 11, bu hizmetin özellikle pandemi döneminde hayat kalitelerini yükseltmedeki olumlu etkisine vurgu yapmıştır.

### **3.4. Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık**

Yaşlıların Covid-19’un olumsuz etkilerine maruz kalma risklerinin daha fazla olması onları korumak amaçlı olarak sokağa çıkma yasağı vb. tedbirlerin diğer nüfus gruplarına kıyasla daha önce uygulanmaya başlanmasına neden olmuştur. Bu durum zaten yalnızlık ile mücadele eden yaşlıların daha da yalnızlaşmasına ve bu sebeple daha fazla sorunla karşılaşmalarına neden olmuştur.

*“Gitmedik bir yere, gelmedik. Konu komşuyu, geleni kabul etmedik. Kendimiz yalnız durduk. 2 yıldır bazen oğlum gelir ama Covid zamanı hep yalnızdım. Yalnızlık zor ama Covid zamanı daha zordu. Konu komşuyu bırak aileyle görüşemiyorduk. En çok beni zorlayan şey yalnızlık oldu.” (Katılımcı 1)*

*“En çok yalnızlık zor geldi. Arkadaşa ihtiyaç duydum tabi ki, sosyalliğe, sosyal ortamlara ihtiyaç duydum tabi ki. Daha önce arkadaşlarımla görüşüyordum, bu süreçte görüşemedim ve yalnız yaşamamın zorluğunu daha çok hissettim. ...Çocuklarımla aynı şehirde olmama rağmen ortalama olarak ayda bir görüşebildim.” (Katılımcı 2)*

*“Eode yalnız kaldım, kimse gelemedi. ...Komşularımızla gelip gidemedik. ...Gelinim doktor, o da torunlarla görüşmemi yasakladı. Çocuklarla ve torunlarla görüşmemek sorun oldu tabi.” (Katılımcı 3)*

*“Yalnızsın bir yere gidemiyorsun edemiyorsun, evdesin. İşte bir televizyona bakıyorsun.” (Katılımcı 7)*

Yaşlıların en sık iletişim kurdukları kişiler arasında çocukları, torunları ve komşuları oluşturmaktadır. Ancak pandemi zamanında hem bulaş riski kaygısı hem de sokağa çıkma tedbirlerinin uygulanması ile yaşlıların sosyal çevreleri ile iletişimleri ciddi düzeyde azalmıştır. Katılımcı 1, Covid-19 öncesi dönemde ara sıra gelen oğlunun pandemi nedeniyle gelemediğini bu nedenle pandemi döneminde tamamen yalnız kaldığını; Katılımcı 2, sosyalliğe ihtiyaç duyduğunu, yalnız yaşamamın zorluğunu daha da hissettiğini; Katılımcı 3 ise gelinin torunları ile görüşmesini yasakladığını onu en çok zorlayan şeyin bu olduğunu ifade etmiştir.

*“5 yıldaki o yalnızlığım şeyini Covid ile daha çok hissetmeye başladık. Yani eşimin vefatından sonra çocuklar yine gelip gidebiliyordu. Ama Covid üzerine eklenince onlar da gelip gidemez oldu. Tamamen yalnızlığa düştük. En zoruma giden şeylerden biri oydu zaten.” (Katılımcı 4)*

*“Eee tabi kimse gelip gidemiyor, yalnızlık çekilmiyor kızım. Yalnızlık çok zor, benim yanımda birisinin olmasını isterdim. ...Beni en çok zorlayan şey yalnızlıktı bunu pandemide daha iyi anladım. Ben hep yalnız kaldım. Bazen çocuklar geldiler ama hemen gittiler. Yalnızlık zor ama zor demek ne demek kızım. Hayatın en zor tarafı bu, yalnızlık. En zor tarafı. Pandemide iyice yalnız kaldık.” (Katılımcı 5)*

Covid-19 kaynaklı bulaş riskini azaltmak amacıyla alınan tedbirlerden biri olan sosyal mesafe kuralı “sosyal izolasyon” a dönüşmüştür (Altın, 2020). Bu durum yaşlıların yalnızlık halini daha da derinleştirmiştir. Katılımcı 4 ve Katılımcı 5 bu durumu pandemi döneminde en çok zorlandıkları şeyin

yalnızlık olduğunu ve pandemi ile tamamen yalnız kaldıklarını ifade ederek açıklamışlardır. Pandemi sürecinde yaşlıların karşılaştıkları önemli bir sorun da yaş ayrımcılığıdır. Genel olarak pek çok toplumda yaşlıların bakıma muhtaç olarak algılanmaları, sosyal hayattan dışlanmaları ile karşılaşabilmektedir. Yaşlıların yaşları nedeniyle maruz kaldıkları ayrımcılığın tarafı kimi zaman aile üyeleri ve arkadaşlar olurken kimi zaman medya, hükümetler, yerel topluluklar olabilmektedir (Previtali vd., 2020).

*“Hanım 15 yıldır akciğer hastasıydı. Hep hastaneye getirip götürüyordum. Sonra birden çok hastalandı. Allah rahmetine kavuştu. Eşim vefat edince pandemiye beni en çok zorlayan şey yalnızlık oldu. Kızın oraya gittim. Ne kadar kızın da olsa oğlun da olsa rahat edemiyorsun yani. Kendi evimde yatıyorum ediyorum istediğim gibi yiyip içiyorum. Pandemiye sadece bir ay kızımın yanında kaldım, sonra evime geldim. Bir daha da gitmedim. Hep yalnız yaşadım. Oğlum da zaten hiç gelmedi. Sadece annesi öldüğünde 40’ına geldi, sonra da bir daha gelmedi. 2 senedir onunla da görüşemiyorum, sadece telefonda görüşüyorum.” (Katılımcı 8)*

*“Dede (eşinden bahsediyor) yanımda olsaydı, beraber bir yere gidemesek de evde yine beraber otursaydık, danışsaydık, konuşsaydık. Böyle yalnız kalmazdım, bunalmazdım dedim. Yavaş yavaş şöyle sakin yerlere çıksaydık, onu istedim. Ama yavrurum Müslüman yalnız olmaz, Allah yanımda. Evde yalnız yemek yemek zor oluyor. Pişirsen canın istemiyor, pişirmesen acıkıyorsun.” (Katılımcı 10)*

Yaşlılık dönemi ile emeklilik, çocukların evden ayrılması, özellikle eş ve yakın arkadaşların kaybı gibi nedenlerle yaşlıların sosyal çevresi daralmakta ve yalnızlık sorunu güdeme gelmektedir. Araştırma kapsamında görüşme yapılan Katılımcı 8 ve Katılımcı 10 da eşlerinin kaybı ile yüzleştikleri yalnızlığın pandemi süreci ile daha da arttığını belirtmişlerdir.

### 3.5. Yaşlıların Covid-19 ile Baş Etme Stratejileri

Covid-19 kaynaklı problemlerle baş etmek için yaşlıların kullandıkları baş etmek stratejileri bireysel özelliklerine, dini inançlarına, teknoloji kullanım düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

*“Kuranımızı okuyup namazımızı kılıyorduk. Sıkıldığımız zaman da oluyordu tabi. Haberleri dinliyorduk, filmlerimize bakardık.” (Katılımcı 1)*

*“Sabah ezanında kalkıp namazı kılıyordum. Sonra biraz yatıyordum saat 08.00’e 09.00’a kadar. ...Kahvaltıyı yaptıktan sonra abdest alıp öğle namazına kadar Kur’an okurdum. Vaktim evde ibadetle geçti”. (Katılımcı 5)*

*“İbadet ettim, televizyon izledim.” (Katılımcı 7)*

*“Kızım ben hep evde ibadet ettim o dönem. Evde Kur’an’ımı okuyordum. Ben 65 yaşından sonra Kur’an öğrendim. Kendimi ibadete verdim Allah’ın izniyle, öyle geçirdim günlerimi yani.” (Katılımcı 8)*

*“Covid olduğumu ilk duyduğumda çok panik oldum. Ertesi gece baktım nefes alamıyorum, eyvah dediğim öleceğim. Öyle korktum, korkmaz olur muyum? Ondan sonra dinimize bağlı olduğumuz için Allah’ımıza şükrettik.” (Katılımcı 11)*

Katılımcı 1, Katılımcı 5, Katılımcı 7, Katılımcı 8 ve Katılımcı 11 pandemi zamanında vakitlerini ibadet ederek geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Covid-19 sürecinde Giresun ilinde yaşayan yaşlıların sürece ilişkin görüşlerini açığa çıkarmak amacıyla 20 katılımcı ile derinlemesine görüşmeler yapılarak gerçekleştirilen bir araştırmada da ibadet ile günleri geçirmenin ve ölümün Allaha geldiği inancının, salgınla değişen yaşam koşullarına uyumda etkili olan başlıca faktör olduğu bulgusu elde edilmiştir (Doğanay ve Çopur, 2020).

*“Akıllı telefon ve internet kullanıyorum. Covid-19 sürecinde bunlardan çokça faydalandım. O dönemde AVM’lere gidilmediği için mümkün olduğu kadar internetten alışveriş yapmayı tercih ettim. Çocuklarla görüşme imkânı yoktu görüşemedik. Onlardan destek almayı gerektirecek kadar Allah’a şükür bir sıkıntım olmadı.” (Katılımcı 4)*

*“Akıllı telefon kullanabiliyorum. Ama o dönem internetten alışveriş yapmadım. Benim tercihim hep görerek almak oldu. Ama istesem yaparım tabi ki.” (Katılımcı 9)*

Katılımcı 4 ve Katılımcı 9 ise teknoloji sayesinde birçok alanda hayatlarının daha kolaylaşmış olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmanın bulguları ile benzer şekilde literatürde yapılan farklı araştırmalarda da akıllı telefon vb. teknolojik araçları kullanabilen yaşlıların pandemi sürecini daha kolay geçirdikleri tespit edilmiştir (Doğanay ve Çopur, 2020).

*“Öyle olunca evde nakış yaptım, el işi yaptım. Boş zamanımı nakış yaparak değerlendirdim.” (Katılımcı 3)*

*“Evde maç izleyerek, televizyon izleyerek geçirdik zamanı. ...Pandemide evde oturuyorduk işte balkona falan çıkıyorduk.” (Katılımcı 6)*

Yaşlıların pandemi sürecinde karşılaştıkları sorunlarla mücadele etmek için kullandıkları kaynaklara bakıldığında genel olarak manevi destek ile kaygılarını azalttıkları görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinden ibadet etmenin bu süreçteki zorluklarla mücadele konusunda önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Bununla birlikte internet üzerinden alışveriş, görüntülü görüşme gibi teknoloji kullanımı ve zaman değerlendirme aktiviteleri ile zorlukları aşmaya çalıştıkları görülmektedir.

### **3.6. Yaşlıların Hizmet Beklentileri**

Yaşlı nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranının artması kronik hastalık vb. sağlık sorunları olan yaşlı sayısının artması gibi sonuçları da beraberinde getirmiştir (Tamkoç, 2020). Acil durumlarda var olan sağlık sorunları, hareket kabiliyetlerinin daha sınırlı olması, engel vb. durumlar nedeniyle yaşamını idame ettirebilmek için başkalarına olan bağımlılığın artması gibi nedenlerle yaşlılar daha fazla olumsuzluk yaşamaktadır. Bu durum afet ve acil durumlarda yaşlıların korunabilmesi ve yaşlılara ilişkin risklerin azaltılabilmesi için yaşlılara özgü sosyal politika ve hizmetlerin hayata geçirilmesini gerektirmektedir. Araştırma kapsamında da yaşlıların Covid-19 pandemisinde deneyimledikleri olumsuzluklar üzerinden ihtiyaç duydukları hizmetlerin belirlenebilmesi amaçlanmıştır.

*“Yaşlılara telefonla ulaşıp ihtiyaçları sorulabilirdi. Bizler teknolojiyi çok kullanamadığımız için çok ulaşamadık, nasıl ulaşacağımızı bilemedik. Yani belediyeler veya mahallelerde oluşan görevli gruplar olabilir onların bizi arayıp destek olmalarını beklerdim. Veya bize irtibat numarası bırakılabilirdi, ihtiyaç duyduğumuzda biz arardık. Ben alışveriş konusunda daha fazla destek almak isterdim. Mesele market harici alışverişlerim için olabilir.” (Katılımcı 2)*

Katılımcı 2, teknoloji kullanımı konusunda sorunlar yaşadıkları için hizmetlere erişim sorunu yaşadıklarını bu nedenle hizmetlerin onların talebi doğrultusunda sunulması yerine telefon aracılığıyla kendilerine ulaşılarak hizmet taleplerinin olup olmadığına ilişkin bir sorgulama yapılmasına ihtiyaç duyduklarını bununla birlikte kendilerine bir irtibat numarası bırakılmasının da yararlı olabileceğini ifade etmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçları incelendiğinde 2016 yılında %8,8 olan 65-74 arası yaş grubunda internet kullanım oranının 4 kat artarak 2021 yılında %32,5'e yükseldiği görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu , 2022). Yaşlıların teknoloji kullanım düzeyleri geçmişe kıyasla artış gösterse de diğer nüfus gruplarına kıyasla hala düşüktür. 2022 yılında cinsiyet ve yaş grubuna göre bireylerin son 3 ayda internet kullanım oranları incelendiğinde 65-74 nüfus grubunda bu oran yalnızca %36,6 iken 16-24 yaş grubunda bu oranın %95,5; 25-34 yaş grubunda %96,5; 35-44 yaş grubunda %92,6; 45-54 yaş grubunda %83,6 ve 55-64 yaş grubunda 64,2 olduğu görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu , 2022). Bu durum dikkate alındığında yaşlıların talepleri olmaksızın ihtiyaç durumlarının yetkililer tarafından kontrol edilmesinin haklı bir talep olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte ALO 183, VEFA sosyal destek grupları vb. uygulamalar Katılımcı 2'nin belirttiği irtibat numarası talebini hali hazırda karşılayan bir uygulamadır.

*“Yaşlılar için televizyonlarda bir kanal olabilirdi. Akıllı telefon kullanamayan internet kullanamayan yaşlılar için bir kanal mesela. Her yaşlı interneti, akıllı telefonu kullanamıyor. Televizyonda bizim gibi yalnız, kendimiz gibi birilerini gördükçe iyi olurdu. Yaşımıza göre programlar yapılıyor ama bizim gibi yaşlıların evine çekim yapmaya gitselerdi onları da görürdük. Yalnız yaşayan yaşlıyı izlerken ben de tek başıma değilmişim derdim kızım.” (Katılımcı 3)*

Pandemi sürecinde görüntülü konuşma programları, sanal platformlar vb. uygulamalar aracılığıyla bireyler yalnızlıklarının üstesinden gelmeye çalışmışlardır. Ancak yaşlı nüfus grubunun akıllı telefon ve internet kullanım oranları son zamanlarda bir artış göstermeye başlamış olsa da hala diğer nüfus gruplarına kıyasla daha düşüktür (Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2022). Bu durumun sebepleri arasından hem kullanımın yaşlılar tarafından zor bulunması hem maliyetlerin daha yüksek olması, kırsal bölgede yaşayan yaşlılar açısından internete erişim olmaması gösterilebilir. Altın'ın (2020) da belirttiği gibi sanal bir sosyalleşmeye geçişin ve toplumdaki kaynakların sana olarak erişime açılmasının, telefon görüşmesi yapmak için bile sınırlı erişime sahip olan yaşlılar olduğu düşünüldüğünde tüm toplum için kapsayıcı olacağını varsaymak mümkün değildir. Katılımcı 3'ün ifadelerinden de anlaşılacağı üzere televizyon nispeten daha yaygın ve erişimi daha kolay bir iletişim aracıdır. Bu nedenle TV programı aracılığıyla yaşlılara ulaşılmalarının daha kolay olacağı varsayımından hareketle bu tür acil durumlarda hem doğru bilgilendirme yapılması hem de kaygı durumlarının azaltılması açısından yaşlılara TV programları yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

*“Arkadaşlarımızla bir araya gelip sohbet etmeye ihtiyaç duyduk kızım. Arkadaşlarımızla görüşme zamanının daha uzun olmasını isterdim.” (Katılımcı 7)*

*“Bizim gibi yalnız yaşayan yaşlılara bir destek gerekir. Böyle bir sığınma yeri gibi veyahut bir toplu yaşlıların olduğu yere götürürlerse daha iyi olur. Yalnızlıktan insan çok korkuyor. Devlet bu desteği verirse çok iyi olur. Hani bir iki tane de olsa yaşlılarla birlikte belki bir evde yaşayıp... Yanımıza bir şenlik olur.” (Katılımcı 10)*

Yaşlılar arasında yalnızlık, modernite ve geleneksel aile tiplerinin terk edilmesi ile giderek önemli bir sosyal sorun haline gelmektedir. Covid-19 pandemisinde ise alınan tedbirlerden biri olan sokağa çıkma yasakları vb. uygulamalar bir yandan bulaş riskinin azalmasına katkı sağlarken diğer taraftan zaten yalnız olan yaşlıların bu yalnızlığının daha derinleşmesine sebep olmuştur. Katılımcı 7 ve Katılımcı 10, pandemi sürecindeki hizmet beklentilerini bu ihtiyaçları üzerinden yorumlamış ve bu süreçte arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir.

*“Tabi ki maddi destek bekledik. Hatta başvurduk da olmadı. ...Devletimiz elinden geleni yapıyordu. Devletimiz bizim için çalışıyordu zaten ona bir şey diyemem. Devletimiz geldi ilaçlarını verdiler. Sağlık Bakanlığımız'ndan geldiler. Aile hekimimiz birkaç kez aradı. Bunlardan memnun kaldım.” (Katılımcı 11)*

Türkiye’de Covid-19 salgınının ekonomik olarak olumsuz etkileri ile mücadele kapsamında Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından Nisan 2020-Temmuz 2021 dönemini kapsayan tarihlerde çeşitli programlar hayata geçirilmiştir. Bu kapsamda hayata geçirilen, ekonomik zorluklar yaşayan haneleri desteklemek amacıyla başlatılan programlardan biri de ödeme işlemleri üç fazda gerçekleştirilen Pandemi Sosyal Destek Programıdır. Program kapsamında, I. Fazda düzenli sosyal yardım alan haneler; II. Fazda Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıflarınca ihtiyaç sahibi olduğu tespit edilen haneler; III. Fazda ise ilk iki fazdan yararlanmayan ve daha çok salgın sebebiyle dönemsel ihtiyaç sahipliği oluşmuş haneler 1000 TL nakdi yardım ile desteklenmiştir. Ancak hanesinde kamu işçisi ve memur bulunanların, emekli olanları, kısa çalışma ödeneği ile işsizlik ödeneğinden faydalananların başvuruları yardım programı kapsamında değerlendirmeye alınmamıştır. 30 Mart 2020 tarihinde başlatılan Biz Bize Yeteriz Türkiyem Millî Dayanışma Bağış Kampanyası kapsamında da ihtiyaç sahibi haneler 1000 TL nakdi yardım ile desteklenmiştir. 30 Nisan-17 Mayıs 2021 tarihleri arasında ise Tam Kapanma Sosyal Yardım Programı hayata geçirilmiştir. Bu program kapsamında da ihtiyaç sahibi olduğu tespit edilen haneler 1100 TL nakdi yardım ile desteklenmiştir. Bu programlar kapsamında yaklaşık 7 milyon tekil haneye 10,6 milyar TL nakdi destek yapılmıştır. Bununla birlikte pandemi önemine özel olarak yürütülmekte olan belirli sosyal yardım programlarının tutarlarında %18 ile %50 arasında değişen oranlarda artış sağlanmıştır (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2021). Katılımcı 11 ise pandemi sürecinde maddi desteğe ihtiyaç duyduğunu var olan maddi destek programları için başvuru yaptığını ancak herhangi bir destek alamadığını belirtmiştir. Bu durumun kişinin hizmet için gerekli kriterleri karşılamaması ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

*“Valla ben hiçbir şey beklemedim. Param da vardı, istediğimi de alıyordum, izin verdikleri zaman gidip.” (Katılımcı 6)*

Araştırma kapsamında görüşme yapılan yaşlılara Covid-19 sürecindeki ihtiyaçlarına ilişkin de soru yöneltilmiştir. Katılımcıların bu soruya yanıtları; telefonla kendilerine ulaşıp ihtiyaçlarının sorulması, kendi yaş gruplarına özel bir televizyon programı oluşturulması, sokağa çıkma sürelerinin daha uzun olması, eve yemek hizmeti, maddi destek olmak üzere çeşitlilik göstermektedir. Katılımcıların hizmet beklentilerine ilişkin cevaplar incelendiğinde genel olarak var olan hizmetlerin ihtiyaç duyulan bir hizmet olarak ifade edildiği dikkat çekmektedir. Bunun hizmetlerin bilinirliğinin düşük olması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu durumun ise iki şekilde açıklanabilmesi mümkündür; biri hizmetlere ilişkin yeterli bilgilendirmenin yapılmamış olması, diğeri ise bilgilendirmenin yaşlılara ulaşacak kanallar aracılığıyla yapılmamasıdır. Bir katılımcı ise herhangi bir hizmete ihtiyaç duymadığını, izinli olunan sürelerde ihtiyaçlarını karşılayabildiğini ifade etmiştir.

## **5. Tartışma ve Sonuç**

Covid-19, tüm dünyayı belirli ölçülerde etkileyen bir pandemi olarak ortaya çıkmış ve henüz etkileri tam olarak kesinleştirilememiştir (Sayın Kasar ve Karaman, 2021). Pandemi sürecinde virüsün yaygınlaşmaması ve salgın oranlarının düşmesi için sosyal mesafe kuralları uygulanmıştır. Bunun yanı sıra enfekte olan bireylerin de karantina altına alınması istenmiştir (Hwang vd., 2020; Palmer vd., 2020). Bu pandeminin pek çok yaş grubunu etkilediği ancak bunlar arasında en çok yaşlı nüfusun olduğunu ifade etmek mümkündür (Sayın Kasar ve Karaman, 2021). Yaşlı nüfusa bu hastalıktan korunmaları için fiziksel mesafe önerilmiştir (Gorenko vd., 2021). Bu sebeple Covid-19 pandemisinde yaşlılar yalnızlığı ve izolasyonu en çok deneyimleyen gruplar arasında yer almıştır (Roy vd., 2020). Fakat bu süreçteki sosyal izolasyon ve yalnızlık, yaşlıların sağlıklarını etkileyen birincil çıktılar arasında yer almıştır (Wu, 2020). Pandemi nedeniyle önerilen sosyal mesafe birçok yerde yanlış anlaşılmış bu durum özellikle yaşlılar açısından “sosyal izolasyon” a dönüşmüştür (Altın, 2020: 54). Sosyal izolasyon ve yalnızlık arttıkça da yaşlı nüfustaki hastalık (Roy vd., 2020) anksiyete, depresyon, biliş düzeyinde düşüş ve ölüm oranları artmıştır (Gorenko vd., 2021). Covid-19 döneminde alınan önlem ve yapılan müdahalelerde kronolojik yaşa göre ayırım yapılması eksik bir uygulama olarak nitelendirilmektedir (Previtali vd., 2020). Yaşlıların kronolojik yaşlarından dolayı maruz kaldıkları ayrımcılığı önlemek için kültürel düzeyde müdahalenin önemi büyüktür. Bunun yanında yaşlı bireylere yönelik toplumsal bilincin yaygınlaştırılmasına ihtiyaç vardır (Türk, 2020, s.39).

Pandeminin yalnız yaşayan yaşlılar üzerinde uykusuzluk sorunlarına sebep olduğu da bulunmuştur. Bunun yanı sıra kadınların ve dörtten fazla kronik hastalığı olan yaşlıların daha fazla yalnız kaldığı da tespit edilmiştir. Bu nedenle Covid-19 salgını, yaşlıların psikososyal sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmiştir (Wong vd., 2020).

Bu çalışma ile de Covid-19 pandemisinde yalnız yaşayan yaşlıların sorunlarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın gerçekleştirilmesi için nitel desen kullanılmış ve betimsel analiz yapılmıştır. Çalışma kapsamında yalnız yaşayan 11 yaşlıya ulaşılmış ve yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla katılımcılarla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Pandemi döneminde yalnız yaşamanın cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amacıyla katılımcılara eşit fırsat sunulmuş ve çalışmaya altı kadın beş erkek katılmıştır. Katılımcıların çoğunun düşük eğitim düzeyinde yer aldığı, biri dışında tamamının çocuğunun olduğu ve düzenli gelirlerinin bulunduğu bu çalışmada, yaşlıların yalnız yaşama süresinin yaklaşık olarak 11 yıl olduğu tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen görüşmeler sonrasında kodlar ve temalar oluşturulmuştur. Bu çalışma kapsamında beş tema meydana gelmiş ve bunlar; “yaşlıların Covid-19 sürecine ilişkin deneyimleri”, “yaşlıların Covid-19 sürecinde karşılaştıkları sorunlar”, “yaşlıların Covid-19 sürecindeki sosyal destek mekanizmaları”, “sosyal izolasyon ve yalnızlık”, “yaşlıların Covid-19 ile baş etme stratejileri” ve “yaşlıların hizmet beklentileri” şeklinde belirlenmiştir. Yapılan analiz

sonrasında katılımcıların Covid-19 nedeniyle büyük bir korku ve panik yaşadıkları ve yaşamlarını ciddi ölçüde kısıtladıkları tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve pandemide yalnız yaşamının ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Creese vd., 2021).

Katılımcıların ekonomik, sosyal ve sağlık sorunlarının olduğu çalışma kapsamında bulunmuştur. Kişilerin bu sorunları çözmek için farklı kaynakları kullandıkları da tespit edilmiştir. Bu kaynaklardan biri de teknolojidir. Teknolojik araçları kullanan yaşlıların yaşadıkları yalnızlık sorununu daha rahat çözdükleri tespit edilmiştir. Farklı bir çalışmada da benzer sonuçlar çıkmış; aile üyelerinden alınan sosyal kaynaklar, teknolojiye dayalı müdahalelerle sosyal ağların geliştirilmesi, yalnızlık ve sosyal izolasyona karşı sağlık hizmetlerinin artırılması öneriler arasında yer almıştır (Wu, 2020). Başka bir çalışmada da yaşlıların yaşadıkları sosyal izolasyon ve yalnızlık sorunlarının çözülmesi için teknolojiye dayalı bireysel müdahalelerin kullanılması, kendine yardım gruplarının kurulması ve video görüşmelerinin yapılması önerilmiştir (Gorenko vd., 2021).

Çalışma kapsamında, farklı araçlarla yalnızlığını gideremeyen katılımcıların daha depresif tutumlar sergiledikleri ve hastalığa yakalanacaklarına dair kaygılar yaşadıkları bulunmuştur. Başka bir çalışmada da yaşlıların Covid-19 sürecinde yalnızlıkları sebebiyle kaygılarının olduğu ve depresif davranışlarının bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişilerin yalnızlık seviyesi arttıkça depresyon, kaygı ve sinirlilik hallerinin de arttığı tespit edilmiştir. Covid-19'un yaşlılar üzerinde fiziksel ve ruhsal açıdan ciddi etkileri bulunması sebebiyle bu yaş grubuna yönelik özel önlemlerin alınması gerektiği düşünülmektedir (Dziedzic vd., 2021). Diğer bir çalışmaya katılan yaşlılar da yaşadıkları yalnızlık ve sosyal izolasyondan dolayı temel ihtiyaçlarını karşılamada zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumun ise yaşlıların depresyon ve anksiyete oranlarının artmasına sebep olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda teknoloji kaynaklı sosyalleşme imkanlarının yaşlılara iyi gelebileceği öngörülmüştür (Kotwal vd., 2021).

Çalışmadaki diğer bir sonuç ise yalnız yaşayan yaşlıların toplumsal kaynakları kullanma biçimlerine dayanmaktadır. Bazı katılımcılar sosyal destek ağları üzerinden sorunlarının ve ihtiyaçlarının giderilmesi için çabaladığını belirtirken bazı katılımcılar Vefa Sosyal Destek Grupları'ndan yararlandığını beyan etmiştir. Kişilerin hem sosyal ağlarının olması hem de devlet kaynaklarından yararlanmaları, pandemi sürecini daha kolay atlatalmaları için bir imkân sunmaktadır. Bu bağlamda ilgili devlet kaynaklarından yararlanan yaşlıların daha az sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada ise yaşlıların pandemiye ilişkin endişeleri ve toplumsal kurumlara olan güvenlerinin azalması sebebiyle zihinsel sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir ve ilgili çalışmada bu durum çoğunlukla duygusal yalnızlıkla ilişkilendirilmiştir (van Tilburg vd., 2021).

Sonuç olarak Covid-19 pandemisinin tüm yaş grupları üzerinde etkili olduğu ancak yaşlı nüfusun daha hassas gruplar içerisinde yer aldığı, yalnızlığın ve sosyal izolasyonun sürecin ciddiyetinin artmasına ve yaşlıların depresyon, anksiyete, biliş düzeyinde düşüş gibi sorunlar yaşamalarına sebep olduğu bulunmuştur.

Çalışma bulgularının, yalnız yaşayan yaşlıların pandemi sürecinde karşılaştıkları sorunları, ihtiyaçlarını ve beklentilerini açığa çıkarmasının bu alanda yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında pandemi vb. acil durumlarda yalnız yaşayan yaşlıların karşılaştıkları sorunlarının çözümünde yapılabileceklerle ilişkin aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Pandemi vb. acil durumlarda ve kriz anlarında doğruluğu teyit edilmeksizin sosyal medyada dolaşıma giren yanlış bilgiler yaşlıların kaygı düzeylerini arttırmaktadır. Bu kapsamda dezenformasyonla mücadele çalışmalarının artırılmasının yararlı olacağı değerlendirilmektedir.
- Yaşlıların teknoloji kullanımı konusunda aktif olamamaları sevdikleri ile iletişim kurmak konusunda sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Bu kapsamda, yaşlıların teknoloji ile bir araya getirilmesi için hem var olan teknolojilere adaptasyonu arttırmak amacıyla teknoloji kullanımı konusunda eğitimler verilmesi, dijital okur-yazarlık çalışmalarının yapılması hem de teknolojik ürünlerin yaşlıların daha kolay kullanacağı şekilde tasarlanması gerekmektedir.

- Hem yaşanması muhtemel salgın hastalık süreçlerinde hem de normal şartlarda yalnız yaşayan yaşlıların sosyal hayata katılımın artırılarak ve yeterli gelirin sağlanarak sosyal ve ekonomik açılarından desteklenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Yaşlıların var olan sosyal ve ekonomik destek hizmetlerinden haberdar olmaları hizmetlerin amacına ulaşması konusunda büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda hizmet ve politikalara ilişkin bilinç ve farkındalık oluşturma çalışmalarının artırılması gerekmektedir.
- Tek sosyalleşme kaynağı komşuları, çocukları vb. olan yaşlılar pandemi nedeniyle onlardan uzak kalmış ve bu da sosyal izolasyonu arttırmıştır. Bu doğrultuda tele sosyal hizmet uygulamaları vb. teknoloji temelli müdahale kaynaklarının yaygınlaştırılmasının yaşlıların sosyal izolasyonu ve yalnızlığını azaltmak konusunda önemli araçlar olduğu değerlendirilmektedir.
- Yaşlılık döneminde sağlık hizmetlerine duyulan ihtiyaç artmaktadır. Pandemi vb. kriz durumlarında yaşlılar bu ihtiyaçlarını karşılamakta güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Bu kapsamda pandemi vb. kriz durumlarında yaşlıların sağlık ihtiyaçlarının karşılanmasında sorun yaşanmaması ve yaşlıların sağlık hizmetlerine erişimlerini kolaylaştırmak amacıyla tele-tıp hizmetlerinin yaygınlaştırılması gerektiği değerlendirilmektedir.
- Kriz ve acil durumlar gibi zorlu yaşam olaylarına karşı yaşlıların verdikleri tepkiler ve baş etme stratejileri bireysel ve sosyal özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Bu kapsamda yalnız yaşayan yaşlıların sorun, ihtiyaç ve hizmet beklentilerinin doğru bir şekilde tespit edilmesi, uygun hizmet modellerinin hayata geçirilmesi ve doğru bir hizmet planlaması yapılabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu minvalde bu alanda yapılan çalışmaların artırılması hem kaynakların daha etkin kullanılabilmesi hem de yaşlıların ihtiyaç tespitinin daha doğru bir şekilde yapılmasına olanak sağlayacağından önem taşımaktadır.
- Pandemi vb. acil durumlarda ve kriz anlarında yalnız yaşayan yaşlılara yönelik koruyucu ve önleyici tedbirlerin geliştirilmesi gerekmektedir.
- Pandemi vb. kriz durumlarında yalnız yaşayan yaşlılara sunulacak hizmet ve politikalara, alınacak önlemlere ilişkin acil durum planları oluşturulması gerekmektedir.
- Bütün bu önerilerin yanı sıra var olan politika ve hizmetlerle yalnız yaşayan yaşlıların buluşturulması hem de yaşlıların ihtiyaçlarına göre hizmet ve politikaların geliştirilmesi hususunda sosyal hizmet çalışmaları önemli bir yere sahiptir. Bu kapsamda yalnız yaşayan yaşlılara ilişkin çalışmalarına ağırlık verilmesi, bu alanda çalışan profesyonel sayısının artırılması gerekmektedir.

**Finansman/ Grant Support**

Yazar(lar) bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.  
The author(s) declared that this study has received no financial support.

**Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest**

Yazar(lar) çıkar çatışması bildirmemiştir.  
The authors have no conflict of interest to declare.

**Yazarların Katkıları/Authors Contributions**

Çalışmanın Tasarlanması: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%20)  
Conceiving the Study: Author-1 (%50), Author-2 (%30), Author-3 (%20)  
Veri Toplanması: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%20)  
Data Collection: Author-1 (%50), Author-2 (%30), Author-3 (%20)  
Veri Analizi: Yazar-1 Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%20)  
Data Analysis: Author-1 (%50), Author-2 (%30), Author-3 (%20)  
Makalenin Yazımı: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%20)  
Writing Up: Author-1 (%50), Author-2 (%30), Author-3 (%20)  
Makale Gönderimi ve Revizyonu: Yazar-1 (%70), Yazar-2 (%20), Yazar-3 (%10)  
Submission and Revision: Author-1 (%70), Author-2 (%20), Author-3 (%10)

**Açık Erişim Lisansı/ Open Access License**

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC).  
Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY NC) ile lisanslanmıştır.

**Kaynaklar**

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2021, Temmuz 24). *Haberler*. <https://www.aile.gov.tr/haberler/kovid-19la-mucadele-surecinde-yaklasik-7-milyon-aileye-10-6-milyar-lira-destek-saglandi/> adresinden alındı
- Altın, Z. (2020). Covid-19 Pandemisinde Yaşlılar. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, s. 49-57.
- Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). Covid-19 and the Consequences of Isolating the Elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), s. e256. doi:10.1016/S2468-2667(20)30061-X
- Bilge, M. (2020). Türkiye'de Covid-19 Pandemi Sürecinde Dezavantajlı Bireylere Yönelik Uygulamaların İncelenmesi: "VEFA Sosyal Destek Grubu" Örneği. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi* (16), s. 101-114.
- Bilgin, Ö. F., Tamkoç, B., & Aydoğdu, Ö. (2021). Türkiye'de Yaşlılara Yönelik Hizmetlerin Yerinde Yaşlanma Yaklaşımıyla Değerlendirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21 (53), s. 963-977.
- Chou, K.-L., & Chi, I. (2000). Comparison Between Elderly Chinese Living Alone and Those Living with Others. *Journal of Gerontological Social Work*, 33 (4), s. 51-66, DOI: 10.1300/J083v33n04\_05.
- Chou, K.-L., Chi, I., & Boey, K. W. (2000). Determinants of Depressive Symptoms Among Elderly Chinese Living Alone. *Clinical Gerontologist*, 20 (4), s. 15-27, DOI: 10.1300/J018v20n04\_03.
- Creese, B., Khan, Z., Henley, W., O'Dwyer, S., Corbett, A., Da Silva, M. V., Ballard, C. (2021). Loneliness, Physical Activity, and Mental Health During Covid-19: A Longitudinal Analysis of Depression and Anxiety in Adults Over the Age of 50 Between 2015 and 2020. *International Psychogeriatrics*, 33 (5), s. 505-514.
- Doğanay, G. & Çopur, Z. (2020). Yaşlı Nüfusun Covid-19 Salgınına İlişkin Görüşleri: Giresun İli Örneği. *Türk Coğrafya Dergisi*, Covid-19 Özel Sayısı , 59-74 . DOI: 10.17211/tcd.796128.
- Dziedzic, B., Idzik, A., Kobos, E., Sienkiewicz, Z., Kryczka, T., Fidecki, W., & Wysokiński, M. (2021). Loneliness and Mental Health Among the Elderly in Poland During The Covid-19 Pandemic. *BMC Public Health*, 21(1), 1976.
- Fingerman, K. L., Ng, Y. T., Zhang, S., Britt, K., Colera, G., Birditt, K. S., & Charles, S. T. (2021). Living Alone During Covid-19: Social Contact and Emotional Well-being Among Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(3), s. e116-e121.



- Gencer, N. (2020). Kovid-19 Sürecinde Yaşlı Olmak: 65 Yaş ve Üzeri Vatandaşlar İçin Uygulanan Sokağa Çıkma Yasağı Üzerine Değerlendirmeler ve Manevi Sosyal Hizmet. *Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(31), s. 35-42.
- Gorenko, J. A., Moran, C., Flynn, M., Dobson, K., & Konnert, C. (2021). Social Isolation and Psychological Distress Among Older Adults Related to Covid-19: A Narrative Review of Remotely-Delivered Interventions and Recommendations. *Journal of Applied Gerontology : The Official Journal of The Southern Gerontological Society*, 40(1), s. 3–13.
- Gustavson, K., & Lee, C. D. (2004). Alone and Content: Frail Seniors Living in Their Own Home Compared to Those Who Live with Others. *Journal of Women & Aging*, 16(3-4), s. 3-18, DOI: 10.1300/J074v16n03\_02.
- Heid, A. R., Cartwright, F., Wilson-Genderson, M., & Pruchno, R. (2021). Challenges Experienced by Older People During the Initial Months of the Covid-19 Pandemic. *The Gerontologist*, 61(1), s. 48–58.
- Hwang, T.-J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., & Ikeda, M. (2020). Loneliness and Social Isolation During the Covid-19 Pandemic. *International Psychogeriatrics*, 32(10), s. 1217–1220.
- İnce, C. (2020). Afetlerde Sosyal Savunmasız Bir Grup Olarak Yaşlılar: Covid-19 Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(9), s. 184-198.
- Kahraman, B., Uğur, T. D., Girgin, D., & Koçak, A. B. (2022). COVID-19 Döneminde Yaşlı Olmak: 65 Yaş ve Üzeri Bireylerin Pandemi Sürecinde Yaşadığı Sorunlar. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 39(1), s. 124-143.
- Klinenberg, E. (2016). Social Isolation, Loneliness, and Living Alone: Identifying the Risks for Public Health. *American Journal of Public Health*, s. 786-787. doi:10.2015/AJPH.2016.303166
- Kök, H. (2022). Alzheimer Hastaları ve Bakım Verenleri İçin Gündüz Bakım Hizmetleri. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 22(2), s. 195-213.
- Kotwal, A. A., Holt-Lunstad, J., Newmark, R. L., Cenzer, I., Smith, A. K., Covinsky, K. E., Perissinotto, C. M. (2021). Social Isolation and Loneliness Among San Francisco Bay Area Older Adults During the Covid-19 Shelter-in-Place Orders. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(1), s. 20–29.
- Lysack, C. L., Neufeld, S. W., Macneil, S. E., & Lichtenberg, P. A. (2002). At Risk in Old Age. *Clinical Gerontologist*, 24(3-4), s. 77-91, DOI: 10.1300/J018v24n03\_07.
- Maltais, D. (2019). Elderly People with disabilities and natural disasters: Vulnerability of seniors and post trauma. *J Gerontol Geriatr Med* 5: 041., 5(4), s. 1-7.
- Palmer, K., Monaco, A., Kivipelto, M., Onder, G., Maggi, S., Michel, J.-P., Donde, S. (2020). The Potential Long-Term Impact of the Covid-19 Outbreak on Patients with Non-Communicable Diseases in Europe: Consequences for Healthy Ageing. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(7), s. 1189–1194.
- Previtali, F., Allen, L.D., Varlamova, M. (2020). Not Only Virus Spread: The Diffusion of Ageism During the Outbreak Of Covid-19. *Journal of Aging and Social Policy*, 32(4-5), 506-514. DOI: <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1772002>.
- Roland, K., & Markus, M. (2020). Covid-19 Pandemic: Palliative Care For Elderly and Frail Patients at Home and in Residential and Nursing Homes. *Swiss Med Wkly*, 150, s. w20235. doi:10.4414/smw.2020.20235
- Roy, J., Jain, R., Golamari, R., Vunnam, R., & Sahu, N. (2020). Covid-19 in the Geriatric Population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(12), s. 1437–1441.

- Sayın Kasar, K., & Karaman, E. (2021). Life in Lockdown: Social Isolation, Loneliness and Quality of Life in The Elderly During the Covid-19 Pandemic: A Scoping Review. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 42(5), s. 1222–1229.
- Tamkoç, B. (2020). Esping-Andersen'in Refah Rejimleri Sınıflandırmasına Göre Farklı Refah Rejimlerinde Alzheimerlı Bireylere Yönelik Hizmetlerin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmalar*, 4(3), s. 1-12.
- Tamkoç, B., & Bilgin, Ö. F. (2020). Aktif Yaşlanma Bağlamında Yaş Dostu Kent Kavramı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2("Erişilebilirlik" Özel Sayısı), s. 211-226.
- Tong, H., Lai, D. W., & Walsh, C. A. (2019). Formal Social Participation and Utilization of Community-based Services among Urban Elderly Chinese Living Alone in Shanghai, China. *Journal of Social Service Research*, 45(4), s. 520-529, DOI: 10.1080/01488376.2018.1481172.
- Türk, A. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Pandemisi Sürecinde Yaşlılara Yönelik Uygulamalar ve Yaşlıların Psiko-Sosyal Durumu Üzerine Bir Değerlendirme. *Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Yayını*, 35.
- Türkiye İstatistik Kurumu . (2022, Ağustos 26). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2022: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) adresinden alındı
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023, Mart 17). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*. İstatistiklerle Yaşlılar, 2022: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=%C4%B0statistiklerle> adresinden alındı
- United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2020). *World Population Ageing 2020 Highlights: Living Arrangements of Older Persons*. New York: United Nations Publication.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2019). *World Population Prospects 2019: Highlights*. New York: United Nations.
- van Tilburg, T. G., Steinmetz, S., Stolte, E., van der Roest, H., & de Vries, D. H. (2021). Loneliness and Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Study Among Dutch Older Adults. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(7), s. e249–e255.
- Wong, S. Y., Zhang, D., Sit, R. W., Yip, B. H., Chung, Y.-N., Wong, C. K., Mercer, S. W. (2020). Impact of Covid-19 on Loneliness, Mental Health, And Health Service Utilisation: A Prospective Cohort Study of Older Adults with Multimorbidity in Primary Care. *The Journal of The Royal College of General Practitioners*, 70(700), s. e817–e824.
- WHO. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Luxembourg: World Health Organization.
- Wu, B. (2020). Social Isolation and Loneliness among Older Adults in the Context of Covid-19: A Global Challenge. *Global Health Research and Policy*, 5 (1), s. 27.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (10. Baskı)*. Ankara: Seçkin.