




Eşi Vefat Etmiş Yaşlı Bireylerin Yaşam Deneyimleri: Zorluklar, İhtiyaçlar ve Baş Etme Stratejileri Bağlamında İncelenmesi

Life Experiences of Elderly Individuals Who Have Lost Their Spouses: An Examination in the Context of Challenges, Needs, and Coping Strategies

 Cansu Alayvaz Güngör¹,  Gökhan Boduroğlu²,  Seda Kılıç Boduroğlu³

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Doktora Programı, Ankara, Türkiye

²Hitit Üniversitesi, Sungurlu Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü, Sosyal Hizmetler Programı, Çorum, Türkiye

³Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü, Sosyal Hizmetler Programı, Çorum, Türkiye

ÖZ

Amaç: Eş kaybı, yaşlı bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde karşılaştıkları en derin ve etkileyici kayıplardan biridir. Eş kaybı, yalnızca duygusal boşluk yaratmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin günlük yaşamlarını, sosyal ilişkilerini ve ekonomik durumlarını da köklü bir şekilde etkiler. Bu araştırma, eşi vefat etmiş yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerini ve sosyal destek ihtiyaçlarını anlamayı amaçlamaktadır. Araştırma, yaşlı bireylerin eş kaybı sonrası karşılaştıkları zorlukları, ihtiyaç duydukları destek türlerini ve baş etme stratejilerini belirlemeyi hedeflemektedir.

Gereç ve Yöntemler: Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desene göre gerçekleştirilmiş olan araştırma kapsamında kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak eşi vefat etmiş 65 yaş üzeri 25 farklı yaşlı bireyle yüz yüze görüşmeler yapılmıştır.

Bulgular: Görüşmelerden elde edilen veriler, MAXQDA programı kullanılarak tematik analiz yapılmıştır. Araştırma kapsamında dört ana tema altında ele alınan bulgular, eş kaybının yaşlı bireylerin yaşam tarzlarını, sosyal ilişkilerini ve toplumsal katılımlarını derinden etkilediğini ortaya koymaktadır.

Sonuç: Eş kaybı sonrası yaşlı bireyler, maddi ve duygusal zorluklarla mücadele etmiş ve artan sorumluluklar nedeniyle güçlükler yaşamıştır. Eş kaybı, yaşlı bireylerin sosyal desteklerini azaltarak izolasyonu artırmıştır. Sosyal destek sistemlerinin yetersiz kaldığı durumlarda, aile üyelerinin sağladığı resmi olmayan destekler dayanıklılıklarını ve baş etme kapasitelerini güçlendirmiştir. Bu araştırma, eş kaybı yaşayan yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerini, karşılaştıkları zorlukları ve sosyal destek ihtiyaçlarını derinlemesine inceleyerek, bu zorlu sürecin bireyler üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bir katkı sağlamaktadır. Çalışma, eş kaybının yaşlı bireylerin günlük yaşamlarında, sosyal ilişkilerinde ve ekonomik durumlarında yarattığı köklü değişiklikleri ortaya koymakta ve bu bireylerin ihtiyaç duyduğu destek türlerini belirleyerek, sosyal hizmetler ve politikalar için değerli veriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Eş kaybı, Sosyal Destek, Başa Çıkma, Yaşam Deneyimleri

Cansu Alayvaz Güngör, Doktora Öğrencisi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Doktora Programı, Ankara, Türkiye / **E-posta:** alayvazcansu@gmail.com / **ORCID ID:** 0000-0003-3288-8035

Geliş Tarihi: 09.09.2024 / **Kabul Tarihi:** 21.04.2025

Nasıl Atıf Yapılmalı: Alayvaz Güngör C, Boduroğlu G, Kılıç Boduroğlu S. Eşi Vefat Etmiş Yaşlı Bireylerin Yaşam Deneyimleri: Zorluklar, İhtiyaçlar ve Baş Etme Stratejileri Bağlamında İncelenmesi. Geriatrik Bilimler Dergisi 2025;8(2):122-138. Doi: 10.47141/geriatrik.1546209



ABSTRACT

Aim: Loss of a spouse is one of the most profound and impactful losses that older people face later in life. The loss of a spouse not only creates an emotional void, but also radically affects individuals' daily lives, social relationships and economic status. This research aims to understand the life experiences and social support needs of elderly individuals who have lost their spouses. The study seeks to identify the challenges faced by elderly individuals after the loss of a spouse, the types of support they require, and the coping strategies they employ.

Materials and Methods: The research was conducted using a qualitative research method with a phenomenological design, and face-to-face interviews were conducted with 25 different elderly individuals over the age of 65 who had lost their spouses, using the snowball sampling method.

Results: The data obtained from the interviews were analysed thematically using the MAXQDA programme. The findings, categorized under four main themes, reveal that the loss of a spouse profoundly affects the lifestyles, social relationships, and societal participation of elderly individuals

Conclusion: After the loss of a spouse, older individuals struggled with financial and emotional difficulties and experienced difficulties due to increased responsibilities. The loss of a spouse decreased the social support of older individuals and increased isolation. In situations where social support systems are insufficient, informal support provided by family members has strengthened their resilience and coping capacities. This study makes an important contribution to understanding the effects of this challenging process on individuals by examining in depth the life experiences, challenges and social support needs of older individuals who have experienced spouse loss. The study reveals the profound changes that the loss of a spouse causes in the daily lives, social relationships and economic status of older individuals and provides valuable data for social services and policies by identifying the types of support needed by these individuals.

Keywords: Aged, Loss of Spouse, Social Support, Coping, Life Experiences

GİRİŞ

Küresel bir olgu olarak nitelendirilen nüfus yaşlanmasının beklenmedik bir şekilde artış göstermesi bu yüzyılın yaşlanma yüzyılı olarak değerlendirilmesine neden olmuştur. Yaşlı nüfus artışı demografik, sosyal, kültürel, ekonomik yapı üzerinde etkiler oluşturduğundan bu alanlarda yaşlı merkezli uygulama ve düzenlemelere ihtiyaç duyulmaya başlanmıştır (1). Yaşlanan yetişkinlerin oranı küresel ölçekte hızla artmaktadır. Altmış yaş ve üzeri bireylerin sayısı ve oranı genel nüfus içinde artış göstermektedir. Bu artış 2030 yılına kadar benzeri görülmemiş bir hızda gerçekleşecek ve gelişmekte olan ülkelerde daha da hızlanacaktır (2). Türkiye'de de yaşlı nüfus hızla artış göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (3) verilerine göre yaşlı nüfus içerisinde değerlendirilen 65 yaş ve üzeri nüfus 2018 ile 2023 yılları arasında %21,4 artış göstererek 8 milyon 722 bin 806'ya ulaşmıştır.

Altmış beş yaş ve üzeri bireylerin toplam nüfus içindeki oranı 2023'te %10,2'ye yükselmiştir. Yaşanan demografik değişim yaşlı nüfusun toplumdaki statü ve rollerinin değişmesine neden olmakla birlikte toplumsal ilişki, sorunları ve beklentilerinde de değişimi beraberinde getirmektedir.

Kaçınılmaz bir süreç olarak değerlendirilen yaşlılık biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan oldukça özgün ve bireysel bir süreçtir. Bununla beraber yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan değişimler yaşlı bireylerin toplumda benzer birçok sorunla da karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Toplumda yaşlıya atfedilen değer, düşük statü, finansal problemler, ulaşım, yetersiz beslenme ve barınma, sağlık sorunları, yalnızlık, eş kaybı bu sorunlar arasındadır (4). Bu sorunların nasıl deneyimlendiği yaşlının içinde bulunduğu bireysel, çevresel ve toplumsal etkenlere bağlı olarak değişmektedir.

Yaşam süresi ile kayıp deneyimi doğrudan ilişkili iki kavramdır. Dolayısıyla yaşlı bireylerin kayıp deneyimleri ve yaşanan kayıplardan daha fazla etkilendikleri düşünülebilir. Yaşlı bireyler rol ve statü kayıplarının yanı sıra akran grubu, arkadaş ve eş kaybını deneyimlemektedirler. Eşin vefatı yaşlı birey açısından oldukça zorlayıcı olup psiko-sosyal sorunları beraberinde getirmektedir (5). Eşin vefatı, hayatta kalan birey açısından kısa, orta ve uzun dönemde yaşamı derinden etkileyen travmatik bir olay olarak kabul edilmektedir (6). Eşin vefatı ile karşı karşıya olan yaşlı bireyler kendi ölümlülükleri ile yüzleştiklerinden varoluşsal bir sorgulamanın içinde buldukları söylenebilir (7).

Yaş deneyimi cinsiyetler açısından farklılaşmaktadır. Eşi vefat etmiş kadınların gelir yetersizliği ve sosyal güvencesizlik sorunlarıyla karşı karşıya kalmaları (8) gelirin azalmasına ve yoksulluk riskine neden olmaktadır (9). Türkiye İstatistik Kurumu (5) verilerine göre yaşlı nüfusun medeni durumu arasında ciddi farklılıklar görülmektedir. Yaşlı erkek nüfusun %11,1'nin eşi vefat etmişken bu oran yaşlı kadınlarda %46,4 olarak belirlenmiştir. Bu verilere dayanarak kadınların erkeklere göre daha yüksek bir yalnız kalma riskine sahip oldukları söylenebilir. Kadınların eşlerini kaybetme oranlarının erkeklerden yüksek olması kadınların kayıp deneyimiyle birlikte sosyoekonomik açıdan da daha dezavantajlı durumda oldukları söylenebilir.

Ölüm gerçeğine rağmen eş kaybı, yoğun keder, derin acı, çaresizlik, kaygı gibi psikolojik unsurları barındırır. Eşi vefat etmiş kadınlar yalnızlıkla başa çıkmada güçlük çekmektedir (10). Yaş, yaşlı bireyde fiziksel ve duygusal acıya neden olan uyku sorunları, iştahsızlık, dikkat dağınıklığı, korku, karar alma mekanizmalarında bozulmalar gibi etkilere neden olmaktadır. Yaş sürecinde olan yaşlıda depresif belirtiler görülmesi sürecin olağan parçasıdır. Bu aşamada yaşlı bireyin destek mekanizmalarının güçlendirilmesi önemlidir (11). Yaşlılarda uzun süreli yaş bozukluğunu inceleyen bir çalışmada yaşlı bireylerin yaş deneyimi depresif semptomlar, uyku bozuklukları ve azalan yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti ile ilişkilendirilmiştir. Aynı çalışmada kadın cinsiyet risk faktörü olarak belirtilmiştir (12).

Eş kaybı, yaşlı bireyler için zorlu bir yaşam olayı olsa da bazı araştırmalar, bu sürecin bireysel gelişim ve tatmin edici bir

yaşam için bir dönüm noktası olabileceğini göstermektedir. Özellikle yaşlı kadınlar, kayıp sonrası dönemde yeni ilgi alanları keşfederek ve boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirerek hayata daha olumlu bir perspektifle bakmayı başarmaktadır. Bu durum, kaybın ardından uyum sürecinin yalnızca bir zorluk değil, aynı zamanda kişisel dönüşüm için bir fırsat olabileceğini ortaya koymaktadır (13).

Yaşlılık döneminde aile üyeleri ve arkadaş kayıplarının yaşanma olasılığı diğer yaş dönemlerine göre daha yüksektir. Bu dönemde yalnızlık ve sosyal izolasyon açısından yaşlılar savunmasız durumdadırlar. Yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşlı bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Kültürel olarak kimi toplumlarda erkek yaşlıların destekleyici sosyal ağları kadınlara göre daha düşükken kimi kültürlerde yaşlı kadın “dul kalma” etiketi üzerinden toplum tarafından sistematik olarak dışlanmaktadır (14).

Kiremitçi ve Akçay'ın (15) yaptıkları çalışmada, eşini kaybeden yaşlıların sosyal yaşamdan giderek izole oldukları, bu durumun yalnızlık duygusunu artırdığı ve aynı zamanda yaşlı bireyin çevreyle olan iletişiminin zayıfladığı belirtilmiştir. Konuyla ilgili yapılan başka bir araştırmalarda, sosyal izolasyonun ilerleyen yaşla birlikte arttığı ve özellikle de eş kaybından sonra sosyal izolasyonun intihar riskini artırdığı belirtilmiştir (16,17).

Yaşlıların eş kaybı sonrası yaşanan sorunlarla baş etmesi, yaşamlarına sağlıklı bir biçimde devam edebilmeleri için önemlidir. Eşini kaybetmiş yaşlıların bu süreçte maneviyata dayalı etkinlikler, rutini devam ettirme, aile ve sosyal çevreden destek alma ve profesyonel yardım alma gibi yollar izledikleri belirtilmiştir (18). Bu anlamda yaşlı bireylerde eş kaybı sonrasında yaşanan sorunlarla baş etmede sosyal destek önemli bir işleve sahiptir (19). Lee ve Kwon (20), aile desteğini içeren sosyal desteğin yaşlı bireylerde depresyon ve intihar düşüncelerini azalttığını tespit edilmiştir. Eşini kaybetmiş yaşlı erkek yetişkinlerle yapılan bir çalışmada depresyon seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eşini kaybetmiş yaşlı bireylerin depresyon semptomları ile mücadelesinde duygusal destek, gönüllü ziyaretleri, akran desteğinin önemi vurgulanmıştır (21).

İnsan yaşamının gelişim dönemlerinden sonuncusu olan yaşlılık pek çok unsurun iç içe geçtiği özgün bir

deneyimdir. Bu dönem biyolojik, psikolojik, sosyal ve toplumsal boyutları içeren bir olgudur. Yaşlı nüfus artışı bu alanda derinlemesine bilgi ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda yaşlıların eş kaybını nasıl deneyimledikleri, kayıpla beraber hangi sorun ve gereksinimlerle karşı karşıya olduklarının belirlenmesinin yaşlı refahıyla doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada yaşlılık döneminde yaşanan eş kaybının nasıl deneyimlendiği ve hangi sosyal destek ihtiyaçlarının bulunduğu irdelenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmada, araştırmanın amacına daha uygun olduğu düşünülen nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel yöntemle yapılan çalışmalarda, incelenen konuyu derinlemesine anlamak için araştırmaya katılanların kişisel görüşleri, deneyimleri ve değerlendirmeleri son derece önemlidir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda eşi vefat etmiş yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerini, duygusal ve sosyal durumlarını derinlemesine anlamak amacıyla uzman görüşü alınarak veri toplama aşamasında kullanılmak üzere yedi sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme soruları şu şekildedir:

- Kendinizden genel olarak bahseder misiniz?
- Eşinizin vefatının ardından yaşamınızda ne tür değişiklikler yaşadınız?
- Eşinizin vefatının ardından günlük yaşantınızda karşılaştığınız zorluklar nelerdi?
- Eşinizin vefatının ardından yaşadığınız yas sürecinde çevrenizden sizi destekleyen veya size yardımcı olan kişiler hakkında konuşabilir misiniz?
- Eşinizin vefatının ardından sosyal çevrenizdeki ilişkilerinizde meydana gelen değişiklikleri nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Eşinizin kaybının ardından süreçle ilgili başa çıkma stratejilerinizi ve bu stratejilerin etkilerini açıklayabilir misiniz?
- Eşinizin kaybının ardından süreçte yaşadığınız deneyimlerden edindiğiniz bilgileri başkalarıyla paylaşmak isterseniz, başkaları için ne tür önerilerde bulunursunuz?

Araştırma veri toplama süreci için Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli etik izin (05.06.2024 tarih ve 2024-013 karar numaralı) alınmıştır. Araştırma sürecinde, katılımcıların uygun olduğu tarih ve saatlerde uygun bir görüşme ortamı sağlanmış, kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak Çorum ilinde ikamet eden en az 5 yıl önce eşi vefat etmiş 65 yaş üstünde toplam 25 yaşlı bireyle ikamet adreslerinde derinlemesine yüz yüze bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Eşi vefat etmiş yaşlı bireylerle yüz yüze gerçekleştirilen görüşmeler, ortalama 40-50 dakika sürmüş ve ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Toplamda 18 saatlik ses kaydı Word dosyası formatında deşifre edilmiştir. Araştırmanın nitel verilerinin geçerliliği, katılımcıların görüşlerinden yapılan birebir alıntılarla, güvenilirliği ise nitel araştırma deneyimine sahip akademisyenlerin verileri inceleyip geri bildirim sağlamasıyla güvence altına alınmıştır. Araştırma verileri, MAXQDA programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu yöntemle, nitel araştırma sürecinden elde edilen benzer veriler, belirli kavramlar ve temalar doğrultusunda bir araya getirilmiş, tümevarımcı analizle kategorize edilerek kodlanmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sürecinde katılımcıların gizliliği ve mahremiyeti korunmuş, araştırmaya katılmak isteyen bireylerden bilgilendirilmiş onam alınmış ve etik kurallara uygun bir şekilde araştırmanın yürütülmesine özen gösterilmiştir. Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı ve kiminle yaşadığına dair bilgiler tablo olarak sunulmuştur (Tablo I).

BULGULAR

Araştırma bulguları, eşi vefat etmiş yaşlı bireylerin yaşam deneyimleri ve sosyal destek ihtiyaçları bağlamında ele alarak derinlemesine bir bakış sunmaktadır. Araştırma kapsamında yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile 65 yaş üstü 25 yaşlı birey ile yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular:

- Eş kaybı sonrası değişimler,
- Yas süreci,
- Eş kaybı sonrası karşılaşılan zorluklar
- Zorluklarla baş etme yöntemleri ve destek sistemleri olmak üzere dört ana tema altında ele alınmıştır.

Tablo I. Katılımcılara ait bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim durumu	Çocuk sayısı	Kimlerle yaşıyor
Katılımcı 1	Erkek	67	Lise mezunu	2	Çocuğuyla
Katılımcı 2	Kadın	69	İlkokul	3	Yalnız
Katılımcı 3	Kadın	70	İlkokul	2	Çocuğuyla
Katılımcı 4	Kadın	71	İlkokul	4	Çocuğuyla
Katılımcı 5	Kadın	68	Lise mezunu	3	Çocuğuyla
Katılımcı 6	Kadın	75	Okur yazar	6	Yalnız
Katılımcı 7	Kadın	66	İlkokul	2	Yalnız
Katılımcı 8	Kadın	68	Lise mezunu	1	Yalnız
Katılımcı 9	Erkek	70	Okur yazar	5	Çocuğuyla
Katılımcı 10	Kadın	67	Okur yazar	3	Çocuğuyla
Katılımcı 11	Kadın	68	İlkokul	3	Yalnız
Katılımcı 12	Erkek	66	Lise mezunu	1	Çocuğuyla
Katılımcı 13	Kadın	65	İlkokul	3	Çocuğuyla
Katılımcı 14	Kadın	67	İlkokul	2	Yalnız
Katılımcı 15	Erkek	70	Okur yazar	4	Yalnız
Katılımcı 16	Erkek	68	Lise mezunu	-	Yalnız
Katılımcı 17	Kadın	71	İlkokul	3	Yalnız
Katılımcı 18	Kadın	66	Lise mezunu	1	Yalnız
Katılımcı 19	Erkek	85	Okur yazar	7	Yalnız
Katılımcı 20	Erkek	68	İlkokul	2	Yalnız
Katılımcı 21	Kadın	73	Okur yazar	5	Yalnız
Katılımcı 22	Kadın	68	İlkokul	2	Yalnız
Katılımcı 23	Kadın	70	İlkokul	4	Yalnız
Katılımcı 24	Erkek	67	Lise mezunu	3	Çocuğuyla
Katılımcı 25	Kadın	69	Okur yazar	2	Yalnız

Eş Kaybı Sonrası Değişimler

• Yaşam Tarzı ve Rutinlerdeki Değişiklikler

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, eş kaybı sonrasında yaşam koşullarında meydana gelen değişimler ve bu değişimler karşısında verdikleri mücadeleyi gözler önüne sermektedir. Eş kaybı yaşayan yaşlı bireyler, eşlerinin vefatından sonra hem anne hem baba rolünü üstlenmek zorunda kalmış, bu da onların hayatlarında büyük değişikliklere yol açmıştır. Bu değişiklikler, maddi zorlukların yanı sıra duygusal ve psikolojik yükleri de beraberinde

getirmiştir. Katılımcıların ifadelerinde, çocukları için güçlü kalma çabası ve artan sorumlulukların getirdiği zorluklar öne çıkmaktadır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Bir kadın olarak hayatın hiç görmediğim zorluklarını gördüm. Çocuklarıma hem anne hem baba oldum. Yaşadığım kayıp çok büyüktü ama çocuklarım için ayakta dimdik durdum” (Katılımcı 4).

“Hayatımda her anlamda her türlü değişiklik yaşadım çocuklarıma hem anne hem baba oldum daha doğrusu olmaya çalıştım” (Katılımcı 3).



Şekil I. Araştırmanın ana ve alt temaları

"Hayatımda birçok değişiklik oldu, eşimden sonra her şeye ben koştum, her şeyi kendim aldım, her şeyi düşünmek zorunda kaldım. Eşim vefat ettiğinde çocuklarım küçüktü, onlara hem anne hem baba olmaya çalıştım sorumluluklarım ikiye katlanmıştı, her şeye kendim yetmeye çalıştım. Eşimin vefatı beni çok zorladı" (Katılımcı 10).

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcılar, eşin vefatı sonrasında tüm sorumlulukların tek başlarına üstlerine bindiğini ve hem maddi hem de manevi açıdan büyük sıkıntılar çektiklerini belirtmektedir. Özellikle eş vefatı sonrası ev hanımı olarak yaşamını sürdüren kadınlar, eşlerinin yokluğunda iş kadını olmak zorunda kalmış ve tüm işleri kendileri yapmak zorunda kalmışlardır. Bu süreçte, yaşam kaygıları artmış, maddi sorunlar yaşanmış ve duygusal olarak boşluğa düşmüşlerdir. Eşlerinin hayatlarını kolaylaştıran katkıları olmadan, günlük yaşamın her türlü sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalmışlardır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

"Eşimin vefatı sonrasında tek başıma her şeyin sorumluluğunu almak zorunda kaldım hayatım çok değişti. Maddi ve manevi

açıdan çok sıkıntı çektim. Eşimin vefatından sonra tekrar düzenimizi kurmak için çok uğraştım, ama hayatım bir daha hiç eskisi gibi olmadı. Kendim ev hanımıyken şartlar gereği iş kadını olmak zorunda kaldım" (Katılımcı 4).

"Boşluğa düştüm nasıl anlatayım sanki asansör düştü yerin altına öyle hissettim kendimi, ne yapacağım bilmiyordum, eşimden hiç ayrı kalmadım hep beraberdik bilmiyorum, anlatılması zor değişik duygular "Nasıl yapacağım", "Nasıl edeceğim?" "Nasıl çıkacağım?" onları düşünüp durdum. Eşim vefat etmeden önceden ev hanımıydım, her işi eşim yapıyordu bir anda tüm sorumlulukları üzerime düştü" (Katılımcı 11).

"Eşimin vefatına alışmak zor oldu, yokluğunu dolduramadım. Her konuda zorlandım, iki kişinin taşıdığı yük tek bir kişiye bindi. Her işi eşim yapıyordu ben hesap, kitap bilmiyordum eşim her şeyi getiriyordu. Eşim vefat edince mecbur her şeyle ben uğraştım, her yere ben gittim. Her şeyin sorumluluğu benim üzerime düştü" (Katılımcı 12).

• Sosyal ve Toplumsal İlişkilerin Dönüşümü

Araştırma bulguları, eş kaybı yaşayan yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerinde ciddi değişiklikler yaşadıklarını ortaya

koymaktadır. Katılımcılar, eşlerinin vefatından sonra çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerinin, sosyal destek sistemlerinin büyük ölçüde zayıfladığını belirtmektedir. Eşi vefat eden yaşlı bireyler daha önce sık sık ziyaret edilen evlerinin artık uğranmaz hale geldiğini ve akraba, arkadaş çevrelerinden beklemedikleri desteği göremediklerini, eşlerinin sağlığında yoğun olan sosyal etkileşimlerin, eşlerinin vefatından sonra kesildiğini ifade etmektedir. Eşi vefat eden bireyler zamanla yakın çevrelerinin kendilerine olan ilgisinin azalmasından ve yalnız bırakılmaktan şikayet etmektedir. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir: *“Eşimin vefatının ardından çevremdeki ilişkiler aynı kalmadı uzun süre kimse ile görüşmedim. Hiçbir şey eskisi gibi olmadı sürekli evime gelenler ziyaret etmez, kapımı çalmaz oldu”* (Katılımcı 25).

“Eşim vefat ettikten sonra evim uğranılmaz yer oldu, bayramlarda bile daha az kişi geliyor. Eşim hayattayken çok insan gelirdi ama kapımı çalan pek kimse olmadı” (Katılımcı 2). *“Eşim memurdu, eşim hayatta iken sürekli gelen gidenimiz eksik olmazdı. Eşim vefat edince hepsi çekildi, ekmeğimi yiyenler kapımı çalmaz oldu”* (Katılımcı 24).

“Eşimin vefatından sonra insanların bana bakış açısı değişti ilişkilerim çok değişti. Sık sık görüştüğümüz akrabalarımızdan kimse arayıp da ne yaptın bir ihtiyacın var mı öldün mü kaldın mı demedi” (Katılımcı 23).

Katılımcılar, eşlerinin vefatından sonra aile bireylerinden ve akrabalarından beklemedikleri desteği bulamadıklarını, hatta bazı durumlarda çıkar çatışmaları nedeniyle ilişkilerinin daha da kötüleştiğini ifade etmektedir. Özellikle miras ve mal paylaşımı gibi konularda yaşanan anlaşmazlıklar bireyleri aile içindeki destek sistemini zayıflatmış ve onları yalnız bırakmıştır. Eş kaybı yaşayan yaşlı bireylerin bir kısmı hem ailelerinden hem de sosyal çevrelerinden yeterli destek görememiştir, bu da onların yalnızlık ve dışlanmışlık hislerini artırmıştır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşimin kardeşleri, benim kardeşlerim hiç destek çıkmadı batta babalarından kalan kocama düşen hisselerden bile çalmaya çalıştılar, ben de sert çıkınca bana da sırt çevirdiler. Bayramda seyranda kapımı bile çalmadılar” (Katılımcı 2).

“Çocuklarım mal paylaşımı içine girdiğinden ortalarında kaldım. Önceden komşularım daha sık geliyordu ama eşim vefat ettikten sonra ayakları kesildi onlarda, çocuklarım da gelmez oldu” (Katılımcı 19).

• Toplumsal Katılım ve İzolasyon

Araştırma bulguları, eşlerini kaybeden bireylerin yaşamlarında ciddi sosyal kısıtlamalar yaşadığını göstermektedir. Eş kaybı yaşayan yaşlı bireyler, eşlerinin vefatından sonra dışarı çıkma ve sosyal faaliyetlere katılma konusunda büyük zorluklar yaşadıklarını ifade etmektedirler. Toplumsal baskı ve çevrelerinden gelebilecek olumsuz tepkiler nedeniyle evde kalmayı tercih etmişlerdir. Bu durum, eşi vefat eden yaşlı bireylerin sosyal izolasyonunu artırmış ve yalnızlık duygusunu pekiştirmiştir. Katılımcılar, dışarı çıkmak ve sosyal yaşamlarını sürdürmek konusunda kendilerini güvende hissetmediklerini belirtmektedir. Genel olarak, bu bulgular, eş kaybının bireylerin sosyal yaşamlarını ciddi şekilde etkilediğini ve onları içe kapanmaya ittiğini göstermektedir. Eş kaybı yaşayan bireyler, hem duygusal hem de sosyal anlamda büyük bir yıkım yaşamış, toplumun ve çevrelerinin beklentileri nedeniyle kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atmak zorunda kalmıştır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşimden sonra dışarı çıkmadım hep evde vakit geçirdim, kızlarım hep anne dışarı çıkalım hava al kendine gel dediler onlara evde mutlu gibi davrandım ama evde tek kalınca saatlerce ağladım. Bir yere gisem millet ne der, kocası vefat etti ama bu geziyor keyfine bakıyor derler diye dışarı çıkmadım uzun bir süre kendim de istemedim” (Katılımcı 13).

“Eşim vefat ettikten sonra istediğim gibi hareket edemedim, istediğim zaman istediğim saate dışarı çıkamadım. Hayatım eşimden sonra bitti gibi geldi, kendimi güvende hissetmedim” (Katılımcı 25).

“Eşimin vefatından sonra hiçbir yere gidesim gelmedi kendimi kızıma ve ibadetlerime adadım pek fazla bir sosyal çevrem olmadı” (Katılımcı 7).

Araştırma bulguları, özellikle eşlerini kaybeden kadınların

etiketlenerek, toplumsal baskı ve dışlanma nedeniyle ciddi sosyal ve psikolojik zorluklar yaşadıklarını göstermektedir. Eşi vefat eden kadınlar, toplumdaki önyargılar ve olumsuz tutumlar nedeniyle kendilerini rahatsız hissettiklerini ve sosyal yaşamlarını kısıtladıklarını ifade etmektedir. Eşi vefat etmiş kadın olarak, başkaları tarafından hor görülme ve yanlış anlaşılma korkusuyla komşuları ve çevreleriyle ilişkilerini sınırlandırmışlardır. Bu durum, onların sosyal izolasyonlarını artırmış ve dış dünyayla olan bağlantılarını zayıflatmıştır. Ayrıca, kadınlar toplumun kendilerine yönelik olumsuz bakış açısı nedeniyle, dışarı çıkma ve sosyal etkinliklere katılma konularında çekingen davranmak zorunda kalmışlardır. Bu bulgular, eş kaybının kadınların hayatında sadece duygusal değil, aynı zamanda toplumsal ve sosyal açıdan da büyük bir travma yarattığını ve onların yaşam kalitesini ciddi şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır. Eşi vefat eden bireyler, toplumun baskısı ve önyargıları karşısında büyük bir yalnızlık ve dışlanmışlık hissi yaşamışlardır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Etrafta kendini bilmez insanlar dul kadın diye hor görüyordu, bakışlarından bile fark ettiriyorlardı. Onlar bu şekilde davrandığı zaman insan eşini daha çok arıyor, en büyük destek ve yardımcını yanında istiyor” (Katılımcı 19).

“Eşim vefat ettikten sonra etrafımda hiç kimse kalmadı, komşularımın evine bile gidemedim. Dul kadın olduğum için yanlış anlaşılmamak birazda ben mesafe koydum, Eşim vefat ettikten sonra bir nevi hayatım kısıtlanmış gibiydi” (Katılımcı 6).

“Dul bir kadın olduğum için insan içine girerken çekingen oluyorsun, dışarı çıktığın zaman rahatsız oluyorsun. Başkalarıyla konuştuğum zaman küçük yerde yaşadığımız için bazı sıkıntılarımız oluyor. Çevremizde yanlış anlaşılma olmaması için kendimize dikkat ediyoruz” (Katılımcı 22).

Eş Kaybı Sonrası Günlük Yaşantıda Karşılaşılan Zorluklar

• Ekonomik Zorluklar

Araştırma bulguları, eş kaybı yaşayan bireylerin ciddi ekonomik zorluklarla karşı karşıya kaldıklarını ortaya

koymaktadır. Eşlerinin vefatından sonra, bu bireyler ailelerinin maddi ihtiyaçlarını tek başlarına karşılamak zorunda kalmışlar ve bu süreçte yeterli destek görememişlerdir. Temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmış, çocuklarına istediklerini alamamış ve günlük yaşamlarını sürdürmek için gerekli maddi kaynakları bulmakta sıkıntı yaşamışlardır. Evin geçimini sağlayan eşin kaybı, aile bütçesinde büyük bir boşluk yaratmış, eş kaybı yaşayan bireylerin ve çocuklarının yaşam standartlarını ciddi şekilde düşürmüştür. Bu durum, eş kaybı yaşayan bireylerin hem duygusal hem de ekonomik olarak büyük bir yük altında kalmasına neden olmuştur. Genel olarak, eş kaybının bireylerin ekonomik durumunu olumsuz etkilediği ve onları maddi açıdan büyük zorluklarla karşı karşıya bıraktığı görülmektedir. Eş kaybı yaşayan bireyler, bu süreçte hayatta kalmak ve ailelerini geçindirmek için büyük bir mücadele vermek zorunda kalmışlardır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Bu süreçte kimse destek olmadı, en sevdiğim kardeşim bile kapımın önünden geçtiğinde dönüp bakmadı bile çok çile çektim. Hem ekonomik hem de psikolojik olarak çok zorluklar yaşadım” (Katılımcı 24).

“Yalnız kaldık çocuklarıma bakamadım çok zorluk çektim. Beş kuruş para bulamadık istediğimizi alıp giyemedik istediğimizi alıp giyemedik kızım çok özenirdi başkalarına ben alayım dediğim zaman da alma anne ne ile alacaksın derdi. Yakacak odun bile bulamadık. Çok zor günlerdi” (Katılımcı 14).

“Eşim çalışıyordu, işlerine devam ediyordu. Eşimi kaybettikten sonra maddi açıdan hayatımız zor oldu” (Katılımcı 18).

Araştırma bulguları, eş kaybı sonrası katılımcıların ciddi ekonomik zorluklarla karşılaştığını ve bu zorlukları aşmak için büyük mücadele verdiklerini ortaya koymaktadır. Eşlerinden kalan emekli maaşları başlangıçta yeterli gibi görünse de zamanla okul ve ev masrafları arttıkça yetersiz kalmış ve eş kaybı yaşayan katılımcılar ek gelir elde etmek için çeşitli işlerde çalışmak zorunda kalmışlardır. Katılımcılar, fırında çalışmak, lokantada bulaşık yıkamak, apartman temizliği yapmak ve tarlalarda çalışmak gibi işler yaparak ailelerinin geçimini sağlamaya çalışmışlardır.

Bu zorlu süreçte, bazı katılımcılar çocuklarının eğitimini yarıda bırakmak zorunda kalmış ve çocuklarını erken yaşta iş hayatına atmak zorunda kalmışlardır. Özellikle eş kaybı yaşayan kadınlar hem ekonomik hem de duygusal açıdan büyük bir dayanıklılık göstermiş, ailelerini ayakta tutmak için büyük fedakarlıklar yapmışlardır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşimden kalan emekli maaşı ile yetinmeye çalıştım bir süre sonra okul masrafları, ev masrafları derken oda yetmemeye başladı, çalışmak zorunda kaldım, bir fırında bir işe başladım. Allah’a şükür artık iyiyiz eşimin eksikliği ile yaşamaya çalışıyoruz” (Katılımcı 3).

“Eşimin vefatından sonra maddi sıkıntıya girdiğim için çocukların kendimin masraflarını biraz da olsa karşılayabilmek için lokantada bulaşık yıkıyorum part time olarak çalışıyorum. Ek olarak bazen apartman temizliğine gidiyorum” (Katılımcı 4).

“Eşimin vefatından sonra yaşamımız zorlaştı maddi yönden yani oğlum lise sondaydı okulu bıraktı sanayiye girdi ben tarlalarda çalıştım kızımın biri evliydi zaten diğer kızımı ve oğlumu da bir şekilde evlendirdim çok didindim sabah tarlaya gittim akşam el işi yapıp sattım şimdi oğlum ve gelinimle yaşıyorum” (Katılımcı 5).

• Psikolojik ve Duygusal Zorluklar

Araştırma bulguları, eş kaybı yaşayan katılımcıların ciddi psikolojik ve duygusal zorluklarla karşılaştığını ortaya koymaktadır. Eşlerinin vefatı, katılımcılar üzerinde derin bir etki bırakmış ve onların psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemiştir. Katılımcılar, eşlerinin ölümünün ardından uzun süre psikolojik olarak sarsıldıklarını ve bu durumu kabullenmekte büyük zorluk yaşadıklarını ifade etmektedir. Hayat arkadaşlarını kaybetmek, kadınlar için büyük bir travma olmuş ve bu travma onların günlük yaşamlarına, duygusal durumlarına ve sosyal ilişkilerine olumsuz yansımıştır. Eş kaybı yaşayan bireyler, bu süreçte içine kapanmış, sosyal etkileşimlerden kaçınmış ve evden çıkmak istememişlerdir. Özellikle uzun yıllar süren evliliklerin ardından eş kaybı, katılımcıların yalnızlık ve depresyon hislerini artırmıştır. Çocuklar ve diğer aile bireyleri de bu durumdan olumsuz etkilenmiş, aile içinde duygusal bir boşluk oluşmuştur. Bu duruma ilişkin katılımcıların

yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşim vefat edince uzun bir süre ciddi anlamda psikolojim bozuldu ama ayakta durmak zorundaydım. Eşimin ölümü çok zor geldi; düşünsenize hayat arkadaşın vefat ediyor. Bu hayatta daha kötü ne olabilir” (Katılımcı 6).

“Çocuğum açısından, benim açımdan duygusal zorluklar, psikolojik olarak çok olumsuz etkilendik, bir sürü olumsuz değişiklikler oldu. İlk başlarda uzun bir süre alışamadık” (Katılımcı 18).

“Eşimin kaybının ardından çok zor günler geçirdim, Allah kimseye vermesin, verene de kolaylık versin eşsiz olunca çok zor oluyor. Yıllarca her şeyini paylaştığın eşinin vefat etmesi sonrası yalnız kalmak çok zor hem psikolojik hem sosyal açıdan kötü günler geçiriyorsun” (Katılımcı 23).

Araştırma bulguları, eş kaybı sonrası katılımcıların psikolojik ve duygusal açıdan ciddi zorluklarla karşılaştığını ve bu süreçte özellikle yalnızlığın büyük bir problem olduğunu göstermektedir. Katılımcılar eşlerinin vefatından sonra, evde yalnız kalmanın zorluklarını ve eşlerinin yokluğunu sürekli hissettiklerini belirtmektedir. Çocuklar ve diğer aile üyeleri zaman zaman yardımcı olsalar da, katılımcılar eşlerinin yerini hiçbir şeyin dolduramayacağını ifade etmektedir. Yalnızlık, eşi vefat etmiş bireyler için manevi bir yıpranma kaynağı olmuş, onları duygusal olarak zorlamış ve sosyal etkileşimlerden uzaklaştırmıştır. Eşi vefat eden yaşlı bireyler, yalnız kalmanın yanı sıra, manevi açıdan destek ve eşlerinin varlığını aramışlardır. Bu durum, eşi vefat eden yaşlı bireylerin duygusal olarak yalnız ve izole hissetmelerine neden olmuştur. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşimden sonra yalnız yaşamak çok zor oldu. Çocuklarım hafta sonları geliyor ihtiyaçlarını soruyorlar, ama ne kadar sene geçerse geçsin insan evin içinde yine de eşini arıyor” (Katılımcı 2).

“Yalnız olmak yanında kimse olmaması çok zor bir durum” (Katılımcı 16).

“Maddi açıdan çok fazla sıkıntı çekemedim ama manevi açıdan çok yıprandım. Yalnız kaldım en zoru buydu” (Katılımcı 20).

“Yalnızlık beni çok zorladı bir müddet ailemle yaşadım sonra kayın babamın verdiği evde oğlumla kaldım bu zamanlar çok zor geçti” (Katılımcı 8).

• Sağlık ve Fiziksel Zorluklar

Araştırma bulguları, eş kaybı yaşayan katılımcıların ciddi sağlık ve fiziksel zorluklarla karşılaştığını göstermektedir. Eşlerinin vefatından sonra katılımcıların sağlık durumları önemli ölçüde kötüleşmiş, stres ve üzüntü nedeniyle çeşitli sağlık sorunları yaşamaya başlamışlardır. Eşi vefat eden bireyler, eşlerinin ölümünün ardından kendilerini hem fiziksel hem de ruhsal olarak yorgun hissettiklerini ifade etmektedir. Birçok katılımcı, geçimlerini sağlamak amacıyla birden fazla işte çalışmak zorunda kalmış ve bu durum, onların bedenlerini ve zihinlerini aşırı derecede yıpratmıştır. Stres ve üzüntü, eşi vefat eden bireylerin genel sağlık durumunu olumsuz etkilemiş, çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Genel olarak bulgular, eş kaybının katılımcıların fiziksel sağlıklarını ciddi şekilde etkilediğini ve onların günlük yaşamlarını sürdürmek için büyük çaba harcamak zorunda kaldıklarını ortaya koymaktadır. Eşi vefat eden bireyler bu süreçte hem sağlıklarını korumak hem de ekonomik ihtiyaçlarını karşılamak için büyük bir mücadele vermişlerdir. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşimin vefatından sonra sağlığım iyice bozuldu, eşimi kaybedeli 7 yıl oldu ama ömrümden bir 20 yıl gitti stresten, üzüntüden bir sürü hastalık sabibi oldum” (Katılımcı 10).

“Eşim vefat edince geçimimi sağlamak için bazen bir günde iki işe gitmek zorunda kaldım. Hem bedenem hem de ruhen yoruldu” (Katılımcı 4).

Yas Süreci

Araştırma bulguları, eş kaybı sonrası katılımcıların derin bir yas süreci yaşadıklarını ve bu sürecin hayatlarını ciddi şekilde etkilediğini göstermektedir. Eşin vefatı, katılımcılar için travmatik bir yaşam deneyimi olmuş ve günlük yaşam rutinlerini devam ettirmekte zorlanmalarına neden olmuştur.

Eşi vefat eden bireyler, eşlerinin yokluğunu derinden

hissetmiş, hiçbir şeyden keyif almamış ve duygusal olarak büyük bir boşluk yaşamışlardır. Bu süreçte katılımcılar duygusal acılarını içlerine atmış, dışa vurmakta zorlanmış ve uzun süre eşlerinin yokluğuna alışamamışlardır. Özellikle yas sürecinin ilk yıllarında, katılımcılar eşlerinin eksikliğini yoğun bir şekilde hissetmiş ve günlük yaşamlarında sürekli olarak eşlerinin hatıralarıyla karşı karşıya kalmışlardır. Eş kaybının ardından katılımcılar, sanki hayatlarının en değerli parçalarının ellerinden alındığını hissetmiş ve bu durumu kabullenmekte büyük zorluk yaşamışlardır. Genel olarak bulgular, eş kaybının duygusal ve psikolojik dünyasında derin izler bıraktığını ve yas sürecinin uzun ve sancılı geçtiğini ortaya koymaktadır.

Eş kaybı yaşayan bireyler, yas sürecinde duygusal olarak büyük bir dayanıklılık göstermiş ve zamanla eşlerinin yokluğuna uyum sağlamaya çalışmışlardır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşimin vefatından sonra hayatım durdu. Hiçbir şeyden keyif almadım ve evde olan her şey onunla göçtü, o vefat ettiğinde sanki benim elimdeki her şeyimi aldılar” (Katılımcı 25).

“Eşim vefat edince çok ağladım, çok üzülüm, her şeyi içime attım dayanmaya çalıştım. Eşim vefat edeli çok oldu seneler geçti, yokluğuna zamanla alıştım. Ama ilk senelerde yokluğunu çok hissettim, uzun süre alışamadım” (Katılımcı 19).

“Özellikle ilk zamanlar yaptığım doğru değil biliyorum etkisinden çıkamadım bir yerde sela verilsin benim eşim aklıma geliyordu” (Katılımcı 12).

“Eşimin vefat haberini aldığım zaman hayat benim için de bitmiş gibiydi, uzun süre kendime gelemedim” (Katılımcı 13).

Araştırma bulgularına göre, eşlerini kaybeden bireyler derin bir üzüntü ve kayıp duygusu yaşamışlardır. Bu zorlu süreci atlatabilmelerinde, çocuklarına olan sorumluluklarının büyük bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Katılımcılar, eşlerinin yokluğuna alışmakta zorlanmış ve yoğun duygusal sıkıntılar yaşamışlardır. Birçoğu, eşlerinin vefatının ardından yaşamlarının sona erdiğini hissetmiş, fakat çocukları için güçlü kalmak zorunda olduklarını belirtmişlerdir. Eşlerinin kaybının ardından çocuklarıyla

ilgilenmek bireyler için dayanıklılık kaynağı olmuştur. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşimin vefatı sürecinde yalnız olsaydım daba zor atlattırardım ama bir sorumluluğum vardı. Çocuklarımla ilgilenmek zorundaydım. Her hafta eşimin mezarına gidiyordum onunla konuşuyordum yaptığım, yapmadığım şeyleri, onu hala çok sevdiğimi anlatıyordum, dua ediyordum” (Katılımcı 1).

“Eşimin vefatının ardından hayatım çok değişti, benim için yaşam bitmiş gibi bir şey oldu ama mecbur çocuklarımla için ayakta durmak zorundaydım. Uzun süre eşimin vefatına inanmadım çok etkilendim” (Katılımcı 12).

“Benim için yaşam bitmiş gibi bir şeydi ama mecbur ayakta durmak zorundaydım çok etkilendim. Yaşadım ama sen gel bana sor nasıl yaşadın diye, çok üzülüm bir de kalp krizinden aniden kaybettim. Çocuklarım için mecbur ayakta durmak zorundaydım” (Katılımcı 14).

“Eşimle memlekete gittiğimiz gün kaza geçirdik eşim iki gün yoğun bakımda kaldı ama fayda olmadı kaybettik, sonra eşimin bana geride bıraktığı tek sığınağım oğlum oldu” (Katılımcı 8).

Araştırma bulgularına göre, eşlerini kaybeden bireyler, bu zorlu süreci atlatabilmek için kendilerini sürekli meşgul edecek aktiviteler bulmuşlardır. Bahçe işleriyle uğraşmak, evcil hayvan beslemek gibi uğraşlar, onların acılarını hafifletmelerine ve günlük yaşamlarına devam etmelerine yardımcı olmuştur. Katılımcılar, evde kaldıklarında eşlerinin hatıralarını hatırlayıp üzüldüklerini, bu yüzden kendilerini dışarıda işlerle meşgul ettiklerini belirtmişlerdir. Zamanın nasıl geçtiğini anlamadıklarını söyleyen katılımcılar, yine de eşlerini düşündüklerinde hala derin bir üzüntü hissettiklerini ifade etmişlerdir. Genel olarak, meşguliyet ve sorumluluk duygusu, katılımcıların bu zorlu süreci atlattıklarında önemli bir rol oynamıştır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Güçlü olmaya çalıştım, sürekli kendimi meşgul edecek şeyler buldum; bahçe ekтім, kedi-köpek aldım onlarla ilgilenirken yıllar nasıl geçti nasıl oldu bende bilmiyorum aklıma geldikçe gözlerim

doluyor ilk gün gibi olmasa da hala aklıma geldikçe çok kötü oluyorum” (Katılımcı 6).

“Devamlı kendimi dışarı şey yaptım, hayvanlara bakıyorum tavuklarım var onlara bakıyorum evde olursam devamlı eşimi hatırlayıp üzülüyorum babçeme bakıyorum o yana bu yana kendimi oyalıyorum” (Katılımcı 12).

Araştırma bulgularına göre, eşlerini kaybeden bireyler için maneviyat önemli bir dayanıklılık kaynağı olmuştur. Katılımcılar, Kuran-ı Kerim okumak, namaz kılmak ve dua etmek gibi ibadetlerle teselli bulmuşlardır. Bu dini ritüeller, onların acılarını hafifletmelerine ve günlük yaşamlarına devam etmelerine yardımcı olmuştur. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Sık sık Kuran-ı Kerim okudum, namaz kıldım, dua ettim. Geçim devam ediyor tabi bir şekilde oluyor” (Katılımcı 19).

“Başa çıkmak gibi bir durumum olmadı almaya çalıştım Kuran-ı Kerim okudum sürekli zaten çalışmaktan başımı kaşımaya bile vaktim olmuyordu” (Katılımcı 5).

“Kuran okudum ona dua gönderdim o beni çok rahatlattı” (Katılımcı 13).

“İlk öncelik ellerimi açıp rabbime dua ediyordum. Sabah akşam her aklıma düştükçe dua ettim” (Katılımcı 18).

Zorlukla Baş Etme Yöntemleri ve Destek Sistemleri

Araştırma bulgularına göre, eşlerini kaybeden bireyler zorluklarla başa çıkmak için çeşitli yöntemler ve destek sistemleri kullanmışlardır. Katılımcılar, geçimlerini sağlamak ve çocuklarına bakabilmek için yoğun bir şekilde çalışmak zorunda kalmışlardır. Ev temizlikleri yapmak, çocuk bakmak gibi işlerle meşgul olmuşlar ve ellerine geçen parayı idareli kullanmaya çalışmışlardır. Eşlerinin yokluğunda, kendi ayakları üzerinde durma çabası içinde olmuş ve bu süreçte yazma ve örgü gibi el işleriyle meşgul olarak çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmışlardır. Zor yaşam şartları ve geçim sıkıntıları nedeniyle, iş ve ev arasındaki dengeyi kurmak zorunda kalmışlardır.

Destek sistemleri genellikle sınırlı olup, birçok katılımcı her şeyi kendi başlarına yapma, kendi kendine yetme ve ayakta durma mücadelesi vermiştir. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşimi kaybettikten sonra çok çalışmak zorundaydım. Ev temizliklerine gittim, çocuk baktım. Ne elime geçtiyse idareli kullanmaya çalıştım” (Katılımcı 24).

“Tek başımıza yaşamayı öğrendik, yaşamayı öğrendik, Kendi ayaklarım üzerinde duracağım çocuklarım var dedim, her şeyle kendi çabalarımla baş etmeye çalıştım, bir haftada bir yazma, örgü bitiriyorsam, eşimden sonra 2 güne sığdırdım onun parasıyla çocuklarımın ibtiyaçlarını almaya çalıştım” (Katılımcı 10).

“Hayat şartları, geçim bir müddet sonra hayatla boğuşmak zorunda kalıyorsun işte işe gidiyorum, işten geliyorum çocuklarla uğraşıyorsun istemesen de bir şekilde başa çıkmak zorunda kalıyorsun” (Katılımcı 3).

“Pek destekleyenim olmadı, her şeyler tek başıma mücadele edip, ayakta durdum” (Katılımcı 18).

Araştırma bulgularına göre, eşlerini kaybeden katılımcılar, bu zorlu süreci atlattıkları için hem anne hem baba rolünü üstlenmek zorunda kalmışlardır. Katılımcılar, çocukları için güçlü kalmanın ve ayakta durmanın en büyük motivasyon kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Geçim sıkıntılarıyla mücadele ederken, ev işlerini ve çocuk bakımı görevlerini tek başlarına üstlenmişlerdir. Yaşadıkları büyük kaybın acısını çocukları için bastırarak, yaşamlarını sürdürmeye çalışmışlardır. Genel olarak, eşlerini kaybeden katılımcılar, bu süreçte büyük zorluklarla karşılaşmış, ancak çocuklarına olan bağlılıkları ve sorumluluk duyguları sayesinde güçlü kalmayı başarmışlardır. Bu dönemde, kendi başlarına mücadele etmeleri ve hem fiziksel hem de duygusal olarak güçlü olmaları gerekmiştir. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Bir kadın olarak hayatın hiç görmediğim zorluklarını gördüm. Çocuklarıma hem anne hem baba oldum. Yaşadığım kayıp çok büyük ama çocuklarım için ayakta dimdik durdum” (Katılımcı 4).

“Çocuklarım için yaşamak ayaklarım üstünde durmak zorundaydım

evde hem erkek hem kadın oldum bu süreç çok zor geçti anlayacağın sadece ve sadece çocuklarım yoksa zaten bitmiştim” (Katılımcı 6).

“Çocuklarının oluşu tek hayat gayemdi yoksa hayat zaten bana sillesini bana vurmuş bundan sonra birileri varmış yokmuş zaten umurumda değildi zaten hayatın en büyük acısını ben yaşamışım gibiydi” (Katılımcı 3).

• **İnformal (Resmi Olmayan) Destekler**

Araştırma bulgularına göre, eşlerini kaybeden yaşlı bireyler bu zorlu süreci atlattıkları önemli destek sistemlerinden yararlanmışlardır. Katılımcılar, özellikle çocuklarının ve aile üyelerinin desteğinin kendileri için hayati önem taşıdığını belirtmişlerdir. Çocuklar, hem duygusal hem de pratik destek sağlayarak onların bu süreçte yalnız hissetmemelerine yardımcı olmuşlardır. Bazı katılımcılar, çocuklarının sürekli yanlarında olduğunu ve bu desteğin kendilerine dayanma gücü verdiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, bazı katılımcılar damatlarının ve diğer aile üyelerinin de kendilerine yardımcı olduğunu ve bu desteğin kendileri için ne kadar önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşim vefat ettikten sonra ortanca oğlum bana destek oldu. Oğlum en büyük dayanma, yaşama sebebim oldu, çok zorlu yollardan geçip oğlumla bir aile kurduk oğlumun varlığı dayanmama yetti” (Katılımcı 1).

“Eşim vefat ettikten sonra çocuklarım beni yalnız bırakmadı sağ olsunlar. Sürekli geldiler, gittiler destek oldular” (Katılımcı 20).

“Eşimin vefatından sonra çocuklarım en büyük desteğim oldu. Çocuklarım, damatlarım bepsi yardımcı oldular. Allah onlardan razı olsun, onların desteği çok önemliydi, onların desteği olmasa dahi kötü olabiliirdim, her zaman yanımda oldular” (Katılımcı 11).

Araştırma bulguları, eşini kaybeden bireylerin ailelerinden, arkadaşlarından ve komşularından aldıkları desteğin, bu zorlu süreçte hayata tutunmalarında büyük bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcılar, ebeveynlerinden, kardeşlerinden, eşlerinin ailelerinden ve geniş sosyal çevrelerinden aldıkları maddi ve manevi yardımlarla bu zor dönemi atlattıklarını belirtmişlerdir. Destek, sadece duygusal anlamda değil, aynı zamanda günlük yaşamın gereksinimlerinin karşılanmasında da önemli bir rol

oynamıştır. Özellikle aile bireylerinin sağladığı manevi destek ve moral, bireylerin bu süreçte dayanıklılıklarını artırmıştır. Genel olarak, bu bulgular, güçlü aile bağlarının ve toplumsal desteğin, bireylerin kayıpların üstesinden gelmelerinde ve yeniden hayata tutunmalarında hayati öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Aileler ve topluluk üyeleri, bireylerin yalnızlık hissini azaltmış, moral ve motivasyon sağlamış, bu da onların duygusal ve psikolojik olarak toparlanmalarına büyük katkı sağlamıştır.

Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Eşim vefat ettikten sonra annem ve babam elinden geldiği kadar yardımcı oldular. Eşimin ailesinde maddi ve manevi çocuklarıma yardım ettiler” (Katılımcı 4).

“Annem babam kardeşlerim komşularım arkadaşlarım hepsi maddi ve manevi olarak destek olarak bana destek oldu” (Katılımcı 10).

“Kardeşlerim bacılarım yanımdaydı yardımcı oldular ama her ne kadar yardımcı olsalar da herkes evine gidince 3 kızımın kaldım en büyük kızım biraz daha bu duruma karşı iradesi güçlüydü biz acımızda yemek yemeyi bile unuttuk kızım hep toparlanın güçlü durmamız gerek diyerek bizçi ayağa kaldırdı” (Katılımcı 13).

Araştırma bulguları, eşini kaybeden bireylerin ailelerinden, akrabalarından, arkadaşlarından ve komşularından aldıkları desteğin, yaşadıkları zorlu süreçte hayata tutunmalarında büyük bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcılar, çocuklarının, ebeveynlerinin, kardeşlerinin ve geniş sosyal çevrelerinin sağladığı maddi ve manevi yardımlarla bu zor dönemi atlattıklarını belirtmişlerdir. Destek, sadece duygusal anlamda değil, aynı zamanda günlük yaşamın gereksinimlerinin karşılanmasında da önemli bir rol oynamıştır. Komşular ve mahalle muhtarları gibi yerel topluluk üyelerinin desteği, katılımcıların sosyal bağlarını güçlendirerek yalnızlık hissini azaltmış ve dayanıklılıklarını artırmıştır. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Akrabalarımın, dostlarımızın Allah yardımcı olsun, herkes çok yardım onlardan çok destek gördüm” (Katılımcı 12).

“Eşim vefat ettikten sonra mahalle muhtarı ve komşularım yardımda bulunuyordu” (Katılımcı 15).

“Köyün insanların da çok yardımı olanlar oldu, öğlümü köyün yardımı ve desteği ile evlendirdim” (Katılımcı 14).

“Komşularım destek oldu, her zaman için komşularıma teşekkür ediyorum, Allah razı olsun her şeyime yardımcı oluyor her şeyimi alıyor, getiriyor, götürüyor” (Katılımcı 23).

“Bana yardımcı olan şey arkadaşlarımdı. Hiçbir zaman bırakmadılar beni arkadaşlarım vardı, bazı komşular vardı” (Katılımcı 16).

• Formal (Resmi) Destekler

Araştırma bulguları, eşini kaybeden yaşlı bireylerin kurumsal destekler ve profesyonel yardımlar sayesinde bu zor dönemde yaşadıkları duygusal ve psikolojik zorluklarla daha iyi başa çıkabildiklerini göstermektedir. Katılımcılar, psikiyatrik ve psikolojik destek alarak kayıplarını kabullenme sürecinde önemli bir ilerleme kaydetmiş ve normal yaşamlarına dönme yolunda adımlar atmışlardır. Bu tür destekler, bireylerin yaşadıkları yoğun üzüntü ve boşluk hissi ile başa çıkmalarına yardımcı olmuş, duygusal dengelerini yeniden sağlamalarını mümkün kılmıştır. Psikolojik danışmanlık ve ilaç tedavisi gibi profesyonel yardımlar, bireylerin yas sürecini daha sağlıklı bir şekilde geçirmelerine katkıda bulunmuş ve psikolojik sağlıklarını korumalarına destek olmuştur. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Psikiyatriye gittim biraz destek aldım, eşimin vefatının ilk yıllarında kabullenmem ve normal hayatıma devam etmem için yardımcı oldu” (Katılımcı 11).

“Uzun süre eşim hala varmış gibi davrandım, hep elimin ayarı kaçtı, iki kişilik yemek yaptım. Çoğu zaman da yatak odamızda ölmemiş hala o varmış gibi davrandım. Sonra psikolojik destek aldım yoksa eşimin vefatını kabullenemezdim” (Katılımcı 2).

“Devamlı kendimi dışarı attım, evde olduğumda devamlı eşimi hatırlayıp üzülüyordum, çocuklarım psikoloğa götürdüler, uzun süre ilaç kullandım” (Katılımcı 12).

Araştırma bulguları, eşini kaybeden yaşlı bireylerin geçimlerini sağlamak ve yaşamlarını sürdürebilmek için çeşitli kurumsal desteklerden faydalandıklarını ortaya

koymaktadır. Katılımcılar, devlet tarafından sosyal yardımlaşmakurumları ve diğer sosyal hizmet kurumlarından destek alarak mali sıkıntılarını hafifletmişlerdir. Eşi vefat eden kadınlara yönelik maaş ile geçimlerini sağlamakta yetersiz kaldığını belirten katılımcılar, bu maaşların ve yardımların yetersiz kaldığını ve kıt kanaat geçinmek zorunda olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, devletin ve sosyal hizmetlerin sağladığı yardımlar sayesinde çocuklarını büyütüp okutabildiklerini belirtmişlerdir. Sosyal hizmet kurum ve kuruluşlarından alınan destekler, bireylerin günlük ihtiyaçlarını karşılamalarına ve mali yüklerini hafifletmelerine yardımcı olmuştur. Bu duruma ilişkin katılımcıların yaşadıkları ve aktardıkları deneyimler şu ifadelerle dile getirilmiştir:

“Geçimimi devletin eşi vefat etmiş kadınlara yönelik verdiği maaş ile sağlıyorum ama o yatan maaş da çok az, evim olduğu için kıt kanaat geçiniyorum” (Katılımcı 17).

“Sosyal hizmet kuruluşları var. Onlardan aldığım yardımlarla geçimimi sağlıyorum” (Katılımcı 18).

“Eşim vefat ettikten sonra çok sıkıntılar yaşadım. Allah razı olsun devletimizin yardımlarıyla sosyal hizmetlerin yardımlarıyla geçimimi sağladım” (Katılımcı 22).

“Maddi açıdan bir eşi vefat etmiş kadınlara yönelik verilen maaşım var, onunla yaşamımı sürdürmeye çalışıyorum, arada sırada çocuklarım da ihtiyaçlarını almaya çalışıyorlar” (Katılımcı 9).

TARTIŞMA

Araştırma sonuçları, eş kaybının bireylerin yaşam tarzları, sosyal ilişkileri ve toplumsal katılımlarında derin ve kalıcı etkiler yarattığını göstermektedir. Eşin vefatı günlük rutinlerde değişimlere yol açtığı için yaşlı bireyde daha fazla fiziksel stres yaratmaktadır (22,23). Eş kaybı yaşayan bireyler hem anne hem baba rolünü üstlenmek zorunda kalmış, maddi ve duygusal zorluklarla başa çıkmaya çalışırken, aynı zamanda sosyal destek sistemlerinin zayıflaması ve yalnızlık hissiyle mücadele etmişlerdir. Özellikle eşi vefat eden kadınlar, iş hayatına atılmak ve artan sorumluluklarla başa çıkmak zorunda kalarak ciddi yaşam kaygıları ve duygusal boşluklar yaşamışlardır. Sosyal ilişkilerde yaşanan bozulmalar, çevrelerinden beklenen desteğin azalması

ve toplumun olumsuz bakış açısı, bireylerin sosyal izolasyonunu artırmış ve yalnızlık duygusunu pekiştirmiştir. Bu süreç, bireylerin direnç göstermelerine rağmen büyük fedakarlıklar yapmak zorunda kaldıklarını ve hayatlarının geri dönülmez şekilde değiştiğini ortaya koymaktadır.

Eşini kaybetmiş olan yaşlının karşı karşıya olduğu en önemli sorunlardan birisi hane gelirinde yaşanan ciddi azalmadır. Bilhassa yaşlı dul kadınlar ekonomik olarak en kırılgan grupta yer almakta olup yoksulluk riskleri yüksektir (24). Araştırma, eş kaybı yaşayan bireylerin yaşamlarında ekonomik, psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan ciddi zorluklarla karşılaştıklarını ortaya koymaktadır. Eşlerinin vefatından sonra maddi ihtiyaçlarını tek başlarına karşılamak zorunda kalan bireyler, aile bütçesindeki büyük boşluk nedeniyle büyük bir mücadele vermektedir. Bu süreçte ekonomik sıkıntılar, çocuklarının eğitimini yanında bırakmalarına ve çeşitli işlerde çalışmak zorunda kalmalarına neden olmaktadır. Psikolojik ve duygusal olarak ise eş kaybı, bireylerin yalnızlık ve depresyon hislerini artırmakta, onları sosyal etkileşimlerden uzaklaştırarak içine kapanmalarına yol açmaktadır. Toplumsal baskı ve önyargılar, özellikle kadınların sosyal yaşamlarını kısıtlamakta ve onları izolasyona itmektedir. Fiziksel sağlıkları da bu süreçte olumsuz etkilenmekte, stres ve üzüntü çeşitli sağlık sorunlarına neden olarak bireylerin yaşam kalitesini çok yönlü olarak derinden etkilemektedir. Eş kaybı yaşlı bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik etkiler yaratmaktadır. Eş kaybı yaşayan erkeklerin psikolojik sağlıkları olumsuz etkilenirken kadınların daha çok fiziksel sağlıkları olumsuz etkilenmiştir (25).

Yapılan çalışmalar eş kaybı yaşayan yaşlı bireylerin kendilerini kötü hissettikleri, yaşam kalitelerinin azaldığı, çaresizlik hissini arttığı, kaygı ve depresyon yaşadıklarını ortaya koymaktadır (26,27). Araştırma bulgularımız da eş kaybı sonrası bireylerin derin bir yas süreci yaşadığını ve bu sürecin yaşamlarını ciddi şekilde etkilediğini göstermektedir. Yas sürecinde, katılımcılar eşlerinin yokluğunu derinden hissetmiş, duygusal olarak büyük bir boşluk yaşamış ve günlük yaşamlarından keyif alamamışlardır. Bu süreçte duygusal acılarını içlerine atmış, dışa vurmakta zorlanmış ve uzun süre eşlerinin yokluğuna alışmamışlardır. Katılımcılar,

özellikle yas sürecinin ilk yıllarında, eşlerinin hatıralarıyla sürekli karşılaşarak duygusal sıkıntılar yaşamışlardır. Eşlerinin kaybı, yaşamlarının en değerli parçalarının ellerinden alındığını hissetmelerine neden olmuş ve bu durumu kabullenmekte büyük zorluk yaşamışlardır. Yas sürecinde, çocuklarına olan sorumlulukları ve kendilerini meşgul edecek aktiviteler, bu zorlu süreci atlatalmalarına yardımcı olmuştur. Bahçe işleriyle uğraşmak, evcil hayvan beslemek ve dini pratiklere yönelmek gibi uğraşlar, onların acılarını hafifletmiş ve günlük yaşamlarına devam etmelerine katkı sağlamıştır. Genel olarak, eş kaybı yaşayan bireyler, bu süreçte büyük bir dayanıklılık göstermiş ve zamanla eşlerinin yokluğuna uyum sağlamaya çalışmışlardır. Bu bulgular, eş kaybının bireylerin duygusal ve psikolojik dünyasında derin izler bıraktığını ve yas sürecinin uzun ve sancılı geçtiğini ortaya koymaktadır.

Sosyal destek, yaşlı bireylerde eş kaybının yarattığı olumsuzluklarla baş etmede önemli bir işleve sahiptir (28-30). Eşlerini kaybeden bireylerin zorluklarla başa çıkmak için çeşitli yöntemler ve destek sistemleri kullandığını ortaya koymaktadır. Eş kaybı yaşayan bireyler, geçimlerini sağlamak ve çocuklarına bakabilmek için yoğun bir şekilde çalışmak zorunda kalmış, ev işleri ve çocuk bakımıyla meşgul olmuşlardır. Destek sistemleri genellikle sınırlı kalmış ve birçok katılımcı kendi başlarına ayakta durma mücadelesi vermiştir. Enformal destekler kapsamında, özellikle çocukların ve aile üyelerinin desteği hayati önem taşımış, bu destekler duygusal ve pratik yardımlarla bireylerin dayanıklılıklarını artırmıştır. Formel destekler açısından ise, kurumsal destekler ve profesyonel yardımlar bireylerin duygusal ve psikolojik zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmuştur. Psikiyatrik ve psikolojik destekler, bireylerin yas sürecini daha sağlıklı geçirmelerini sağlamıştır. Eş kaybı yaşayan yaşlı kadınlara yönelik devletin sağladığı sosyal yardımlar mali sıkıntılarını hafifletmiş olsa da bu destekler genellikle yetersiz kalmıştır.

SONUÇ

Eşi vefat etmiş yaşlı bireylerin eş kaybı sonrası yaşadıkları zorlukları, sosyal destek ihtiyaçlarını ve baş etme stratejilerini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma eş kaybının yaşlı

bireyler üzerinde ekonomik, psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan derin ve kalıcı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Eşlerini kaybeden bireyler, yaşamlarında büyük değişiklikler yapmak zorunda kalmış, sosyal destek sistemlerinin yetersizliği ve toplumsal önyargılarla mücadele etmiştir. Özellikle kadın yaşlılar, artan sorumluluklar ve yalnızlık hissi ile başa çıkmak zorunda kalmışlardır. Araştırma bulguları, eş kaybının bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik durumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ışığında, eşi vefat etmiş yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına yönelik aşağıda yer alan öneriler geliştirilmiştir:

- Eşin vefatı sonrasında özellikle yas süreci boyunca bireylere ücretsiz psikososyal destek hizmetleri sunularak süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatalmalarına katkı sağlanmalıdır.
- Eş kaybı yaşayan yaşlı bireyler için kamu kuruluşları, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşlarının işbirliği sosyal destek programları geliştirmesi faydalı olacaktır. Örneğin, düzenli ziyaretler veya sosyal etkinlikler organize edilerek bireylerin yalnızlık hissi azaltılabilir ve sosyal etkileşimleri artırılmalıdır.
- İl ve ilçelerde kamu kuruluşları, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşlarının işbirliği ile eşi vefat eden yaşlı bireylere yönelik sosyal yardımların artırılması sağlanarak ekonomik ihtiyaçları karşılanmalıdır.
- Toplumun eş kaybı yaşayan bireylerin durumuna daha duyarlı olmasını sağlamak için farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.
- Yaşlı nüfusunun giderek arttığı dikkate alınarak özellikle eş kaybı yaşayan yaşlı bireylerin karşılaştıkları zorlukların daha iyi anlaşılması ve çözüm yollarının geliştirilmesi için daha fazla araştırma yapılmalıdır. Bu bağlamda, özellikle yerel ve kültürel farklılıkları dikkate alan çalışmalar teşvik edilmelidir.

BİLDİRİMLER

Çıkar Çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemektedirler.

Finansal Destek

Çalışmada herhangi bir kişi ya da kurumdan finansal destek sağlanmamıştır.

Etik Onay

Araştırma veri toplama süreci için Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli etik izin (05.06.2024 tarih ve 2024-013 karar numaralı) alınmıştır.

Yazar Katkıları

Fikir: CAG, GB, SKB, Tasarım: CAG, GB, SKB, Gözetim: CAG, GB, SKB, Araç gereç: CAG, GB, SKB, Veri toplama ve işleme: CAG, GB, SKB, Analiz ve yorumlama: CAG, GB, SKB, Literatür tarama: CAG, GB, SKB, Yazma: CAG, GB, SKB, Eleştirel inceleme: CAG, GB, SKB

KAYNAKLAR

- Özmete E. Yeni Yüzyılda Yaşlanma İçin Gündem: Temel Kavramlar ve Yaklaşımlar. Editörler; Yanardağ U, Zubaroglu Yanardağ M. Yaşlılık ve Sosyal Hizmet, 1. Baskı, Ankara, Nika: 2019; 11-29.
- https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1, Erişim Tarihi: 02.07.2024.
- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2023-53710>, Erişim Tarihi: 02.07.2024.
- Zastrow C. Sosyal hizmete giriş. Nika Yayınevi, 2014.
- Yıldız M. An Overview to Aging Period in Terms of Attachment Theory. CÜ Sosyal Bilimler Dergisi. 2012; 36: 1-30.
- Bennett KM. A longitudinal study of wellbeing in widowed women. Int J Geriatr Psychiatry. 1997; 12: 61-66.
- Chan, WCH, Chan, CLW. Acceptance of spousal death: The factor of time in bereaved older adults' search for meaning. Death Stud. 2011; 35: 147-162.
- Buz S, Beydili E. The Needs Of Elderly Alone Women In The Case Of Ankara. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2015; 8: 557-570.
- Gillen M, Kim, H. Older Women and Poverty Transition: Consequences of Income Source Changes From Widowhood. Journal of Applied Gerontology. 2009; 28: 320-341.
- Akinyi MP. Relationship Between Widowhood and Psychological Health of Widows in Kisumu East Sub County, Kisumu County, Kenya. Journal of Research in Social Science and Humanities. 2023; 2: 69-74.
- Kutlu Ö. Gerontolojik Sosyal Hizmet ve Psikososyal Rehabilitasyon. Editör; Sütü s. Yaşlı Sağlığı, 11. Baskı, Ankara, Nobel: 2022; 163-179.
- Treml J, Linde K, Engel C, et al. Loss and grief in elderly people: Results from the LIFE-Adult-Study. Death studies. 2022; 46: 1621-1630.
- Standridge S, Dunlap R, Kleiber D. Blossoming: Finding a New Identity after the Loss of a Spouse. Leisure Sciences. 2023; 46: 848-861.
- <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>, Erişim Tarihi: 9.07.2024.
- Akçay S, Kiremitçi S. Yaşlıların Eş Kaybı Deneyimlerine İlişkin Nitel Bir Araştırma: Konya Örneği. Güncel Sosyal Hizmet Çalışmaları. 2019; 23-33.
- Cattell H. Suicide in the elderly. Advances in Psychiatric Treatment. 2000; 6: 102-108.
- Shah A, De T. Suicide and the elderly. International Journal of Psychiatry in Clinical Practice. 1998; 2: 3-17.
- Aslan AE, Ergün N, Duman B, et al. Yaşlılarda Eş Kaybı, Kayıp Sonrası Başa Çıkma Stratejileri Ve Gelecek Beklentileri Üzerine Nitel Bir Araştırma. Journal of Human Sciences. 2018; 15: 340-358.
- Cohen S. Social Relationships And Health. American psychologist. 2004; 59: 676-684.
- Lee HK, Kwon JH. The influence of grief level on suicidal ideation among bereaved single-household elderly-focusing on moderating effect of social support. Korean J Gerontol Soc Welf. 2015; 69: 193-213.
- Jeong K, Kim S, Kim B, et al. Changes in depression and suicidal thoughts in bereaved older men: insights from a Korean study. Journal of Men's Health. 2024; 20: 112-120.
- Hahn EA, Cichy KE, Small BJ, et al. Daily emotional and physical reactivity to stressors among widowed and married older adults. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2014; 69: 19-28.
- Naef R, Ward R, Mahrer-Imhof R, et al. Characteristics of the bereavement experience of older persons after spousal loss: an integrative review. Int J Nurs Stud. 2013; 50: 1108-1121.
- Arun Ö, Karademir-Arun B. Türkiye' de Yaşlı Kadının En Büyük Sorunu: Dulluk. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2011; 10: 1515-1527.
- Li YP, Lin HS. Widowhood and health in late life: does health change before or after widowhood in older Taiwanese men and women? J Women Aging. 2019; 32: 684-699.

26. Lekalakala-Mokgele E. Death and dying: elderly persons' experiences of grief over the loss of family members. *South African Family Practice*. 2018; 60: 151-154.
27. Bingöl G, Demir A, Karabek R, ve ark. Analysing the depression levels of the individuals more than 65 in terms of some variables. *Göztepe Tıp Dergisi*. 2010; 25: 169-176.
28. Liang Y, Xu H, Chen F, et al. Which wound cuts deeper: loss of an only child or loss of a spouse? An examination of bereavement in older adults within a Chinese cultural context. *Aging Ment Health*. 2021; 26: 1217-1225.
29. Stroebe W, Zech E, Stroebe M, et al. Does social support help in bereavement? *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005; 24: 1030-1050.
30. Öksüzler B. Eş kaybının yaşlı bireyler üzerindeki psikolojik etkileri: Kaynakların Korunması Kuramı kapsamında bir inceleme. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2015.