



YAŞLI SORUNLARI ARAŞTIRMA DERGİSİ (YSAD)
Elderly Issues Research Journal (EIRJ)
18(2), 84-106, (2025)
ISSN 1308-5816
<http://dergipark.gov.tr/yasad>
DOI: 10.46414/yasad.1804206

ARAŞTIRMA MAKALE

Yalnız Yaşayan Yaşlı Kadınların Gündelik Yaşamda Başa Çıkma Stratejileri: Çorum Üzerine Nitel Bir Araştırma*

Melike Özlem UYGUN^{1a} & Fatih KAHRAMAN^b

^aPamukkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Denizli – Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-9555-0117>

^bİzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, İzmir - Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2528-2449>

ÖZET

Dünya genelinde yaşam süresinin uzamasıyla birlikte ölüm oranlarında azalma ve doğurganlık oranlarında düşüş yaşanması, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payının hızla artmasına yol açmaktadır. Artan yaşlı nüfus içinde kadınların erkeklerle kıyasla daha uzun ömürlü olduğu görülmektedir. Bu durum, literatürde “yaşlılığın kadınlaşması” olarak adlandırılmaktadır. Yaşlı nüfusun kadınlaşmasıyla birlikte, yalnız yaşayan yaşlı bireylerin önemli bir kısmını da kadınlar oluşturmaktadır. Kadınların daha uzun yaşam beklentisine sahip olmaları, eşlerini kaybettikten sonra genellikle yeniden evlenmemeleri ve boşanma oranlarındaki artış gibi etkenler, yalnız yaşayan yaşlı kadınların sayısında artışa neden olmaktadır. Bu eğilim, yaşlılık dönemini yalnız geçiren kadınların gündelik yaşam pratiklerinin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu makale, yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik yaşam deneyimlerini ve karşılaştıkları zorluklar karşısında geliştirdikleri başa çıkma stratejilerini ele almaktadır. Çalışmada, yaşlı kadınların yalnız yaşama süreçleri, gündelik yaşamda karşılaştıkları sorunlar ve bu durumlara geliştirdikleri stratejiler detaylı biçimde incelenmiştir. Araştırmada, Çorum ilinde yaşayan 23 yaşlı kadınla nitel araştırma yöntemlerinden biri olan derinlemesine görüşme yöntemi kullanılarak görüşmeler yapılmıştır. Çalışmada nitel araştırmanın olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Bu desen, görüşülen kişilerin yaşlılıkta yalnızlık ve gündelik hayat deneyimlerini kendi perspektiflerinden anlamayı amaçlamaktadır. Toplanan veriler, betimsel analiz tekniği aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bulgular, görüşülen kadınların büyük çoğunluğunun yaşamlarını bağımsız biçimde sürdürmeyi tercih ettiklerini göstermektedir. Yaşlı kadınların, sağlık, sosyal ve ekonomik koşullarının elverdiği ölçüde, alışkın oldukları gündelik yaşam pratiklerini sürdürmeye çalıştıkları gözlenmiştir. Ayrıca, gündelik yaşamda çeşitli zorluklarla karşılaşmalarına rağmen, bu durumlarla baş edebilmek için farklı stratejiler geliştirdikleri saptanmıştır.

MAKALE GEÇMİŞİ

Geliş 15 Ekim 2025

Kabul 25 Aralık 2025

ANAHTAR KELİMELER

Yalnız Yaşama
Yaşlı Kadın
Gündelik Yaşam
Deneyim
Başa Çıkma

Coping Strategies in Daily Life of Older Women Living Alone: A Qualitative Study on Çorum

ABSTRACT

With the global increase in life expectancy, along with a decline in mortality rates and a decrease in fertility rates, the proportion of older adults within the total population has been rising rapidly. Among the growing elderly population, women tend to live longer than men. This phenomenon is referred to in the literature as the “feminization of aging.” Along with the feminization of the elderly population, a significant portion of older adults living alone are women. Factors such as women’s longer life expectancy, the tendency not to remarry after losing a spouse, and increasing divorce rates contribute to the growing number of older women living alone. This trend makes it necessary to examine the everyday life practices of women who spend their later years living alone. This article addresses the everyday life experiences of older women living alone and the coping strategies they develop in response to the challenges they face. The study explores in detail the processes through which older women live alone, the problems they encounter in daily life, and the strategies they employ to manage these situations. In this research, in-depth interviews a qualitative research method were conducted with 23 older women living in the province of Çorum. The study employed a phenomenological design, a qualitative research approach aimed at understanding the experiences of aging and loneliness in everyday life from the participants’ own perspectives. The collected data were

ARTICLE HISTORY

Received 15 Oct 2025

Accepted 25 Dec 2025

KEYWORDS

Living Alone
Older Women
Everyday Life
Experience
Coping Strategies

* Bu makale “Yalnız Yaşayan Yaşlı Kadınların Gündelik Hayat Deneyimleri ve Başa Çıkma Stratejileri: Çorum İli Örneği” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasından türetilmiştir.

¹ Sorumlu yazar e-mail: melikemelike.mu@gmail.com

Makalenin Kaynak Olarak Gösterimi (Cite): Uygun, M. Ö., & Kahraman, F. (2025). Yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik yaşamda başa çıkma stratejileri: Çorum üzerine nitel bir araştırma. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD) / Elderly Issues Research Journal (EIRJ)*, 18(2), 84-106.

analyzed using a descriptive analysis technique. The findings reveal that the vast majority of the women interviewed prefer to maintain their lives independently. It was observed that, as far as their health, social, and economic conditions allow, older women strive to continue their accustomed daily life practices. Furthermore, despite facing various challenges in daily life, they have developed different strategies to cope with these situations.

1. GİRİŞ

Dünya genelinde yaşlı nüfus hızla artmakta olup, bu artış özellikle kadınların erkeklere kıyasla daha uzun yaşaması nedeniyle ileri yaş gruplarında kadınların oranının belirgin biçimde yükselmesine yol açmaktadır (United Nations, 2020). Küresel olarak 2020 yılında 65 yaş ve üstü 727 milyon kişinin bulunduğu, önümüzdeki otuz yıl içinde bu sayının iki katından fazla artarak 2050'de 1,5 milyarı aşacağı tahmin edilmektedir. Bu artış, tüm bölgelerde yaşlı nüfusun payının yükselmesini ve küresel yaş ortalamasının giderek artmasını beraberinde getirmektedir. İnsanların daha uzun süre yaşaması ve doğurganlık oranlarının azalması, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payını sürekli olarak artırmaktadır. Türkiye'de de benzer bir tablo gözlemlenmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2024 yılına ait "*İstatistiklerle Yaşlılar*" raporuna göre, yaşlı nüfus içinde kadınların oranı %55,4 iken, erkeklerin oranı %44,6'dır. Yaşam beklentisi açısından da belirgin bir cinsiyet farkı mevcuttur: Türkiye'de ortalama yaşam süresi 77,3 yıl olarak hesaplanırken, erkeklerde 74,7 yıl, kadınlarda ise 80,0 yıl olarak belirlenmiştir. Aradaki 5,3 yıllık fark, kadınların lehine olan yaşam beklentisini göstermektedir. Ayrıca, 65 yaşına ulaşan kadınların, aynı yaştaki erkeklere kıyasla ortalama 3,3 yıl daha uzun yaşaması beklenmektedir (TÜİK, 2025). Bu tablo, hem yaşam beklentisi farkı hem de nüfus içindeki oranlar dikkate alındığında, yaşlılık döneminde kadınların sayısal üstünlüğünün belirgin biçimde arttığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla durum, ülkemizde yaşlı kadın nüfusunun giderek arttığını ve gelecekte bu artışın daha da belirginleşeceğini ortaya koymaktadır.

Kadınların erkeklerden daha uzun yaşamaları, çoğunlukla kendilerinden yaşça büyük erkeklerle evlenmeleri ve eşlerini kaybettikten sonra yeniden evlenmeyi tercih etmemeleri, yaşlılıkta kadınların yalnız yaşama olasılığını artıran başlıca etkenler arasında yer almaktadır (Canatan, 2008: 355). Çoğu durumda yaşlılıkta yalnızlık, eş kaybı ile doğrudan bağlantılıdır. Türkiye'de yaş ilerledikçe evli kadın oranı azalırken, dul olarak yaşamını sürdüren kadınların oranı artmaktadır (Arun ve Karademir Arun, 2011: 1519). Kadınla-

rın daha düşük ölüm oranlarına sahip olması, daha fazla sayıda kadının eş desteği olmadan yaşamını sürdürmesine yol açmaktadır (Arun, 2013: 892-893). Bu durum, yaşlılık ve kadın olgusu arasında güçlü bir ilişkiyi ortaya koymakta ve yaşlılığın toplumsal görünümünün giderek artan oranda yalnız yaşayan yaşlı kadınlar tarafından şekillendirileceğini göstermektedir. İleri yaştaki kadının artması ise yaşlılığı kadının problemi haline getirmektedir (Canatan, 2008: 341). Yaş ilerledikçe, kadınların sosyal ve ekonomik koşullarında önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler yalnız yaşayan yaşlı kadınlar üzerinde erkeklere kıyasla daha belirgin olumsuz etkiler yaratmaktadır (Arber vd., 2003: 3). Yoksulluk, dulluk, sağlık ve bakım problemleri, yalnızlık, ihmal ve istismar gibi etkenler yaşlı kadınların gündelik yaşamında karşılaştıkları temel sorunları oluşturmaktadır (Tufan, 2003: 29; Canatan, 2008: 341). Yaşlılık cinsiyete bağlı bir süreç olarak düşünüldüğünde, kadınlar açısından yaşlanma süreci de cinsiyete özgü "sorunların birikimi" olarak değerlendirilmektedir (Tufan, 2015: 11). Bu bağlamda yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik yaşam deneyimlerini anlamak ve bu süreçte geliştirdikleri başa çıkma stratejilerini incelemek, hem yaşlılık sosyolojisi hem de toplumsal cinsiyet araştırmaları açısından önemli hale gelmektedir.

Türkiye'de kadınların ortalama yaşam süresinin erkeklerden daha uzun olması ve yaşlılığın büyük ölçüde kadınları etkileyen bir toplumsal olguya dönüşmesi, yaşlı kadınların deneyimlerine odaklanan çalışmalara duyulan ihtiyacı artırmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışma, 65 yaş ve üzerindeki yalnız yaşayan kadınların gündelik yaşam deneyimlerini (yalnız yaşamaya dair deneyimlerini; aile, komşuluk ve akrabalık ilişkilerini, boş zaman etkinliklerini ve diğer gündelik pratiklerini) ve bu süreçte geliştirdikleri başa çıkma stratejilerini derinlemesine görüşmeler yoluyla incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın alt amaçları, yaşlı kadınların yalnız yaşama nedenlerini belirlemek; aile ve sosyal çevreleriyle ilişkilerini değerlendirmek; boş zaman etkinliklerini ve diğer gündelik pratiklerini ortaya koymak; ve gündelik yaşamda karşılaştıkları zorlukları tespit ederek, bu zorluklara karşı geliştirdikleri başa çıkma stratejilerini

araştırmada ortaya koymaktır. Ayrıca, yaşlı kadınların geliştirdiği başa çıkma stratejileri, gündelik hayat sosyolojisinin önemli kavramlarından biri olan Michel de Certeau'nun "taktik" kavramı çerçevesinde incelenmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaşlılığın Kadınlaşması ve Yalnız Yaşama

Dünya genelinde ortalama yaşam süresinin gide-rek uzaması, kadınların yaşlı nüfusun önemli bir bölümünü oluşturmaya yol açmaktadır. Başka bir ifadeyle, hemen her ülkede kadınlar erkeklerle oranla daha uzun yaşamaktadır (Austad, 2006: 79). Bu nedenle ileri yaş grubundaki kadın sayısının fazlalığı, dünya nüfusunun ortak özelliklerinden biri haline gelmiştir (Arun, 2013: 892). Bu demografik eğilim, yaşlı nüfus içerisinde kadın unsuruna dikkat çeken bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Tufan, 2015: 13). Yaşlı nüfus içinde kadınların sayısal üstünlüğünü vurgulayan bu duruma "yaşlılığın kadınlaşması" denilmektedir. Tews'e (1993: 29) göre, yaşlılık olgusu niceliksel olarak kadınların ağırlığıyla şekillenmektedir; bu nedenle yaşlılık, "kadınsı" bir görünüm kazanmaktadır.

Kadınların erkeklerden daha uzun yaşama eğilimi, genetik ve biyolojik faktörlerin yanı sıra çevresel koşullar ile ilişkilendirilmektedir (Erden Aki, 2012: 234; Hablemitoğlu, 2016: 119; Şentürk, 2018: 177). Her ne kadar yaşlanma ve uzun ömürlülükteki cinsiyet farkına dair kapsamlı bir açıklama henüz netleşmemiş olsa da, "yaşlılığın kadınlaşması" olgusunu anlamak için yaşam koşullarındaki kadın-erkek farklılıklarının dikkate alınması gerekmektedir (Erden Aki, 2012: 234; Hablemitoğlu, 2016: 119). Cinsiyete bağlı ölüm nedenleriyle yaşam biçimleri arasındaki ilişki, kadınların lehine bir tablo ortaya koymaktadır (Quadagno, 2018: 84). Ancak kadınlar erkeklerden daha uzun yaşasalar da, bu uzun yaşam süresi boyunca kronik veya kısıtlayıcı sağlık sorunlarıyla daha fazla karşılaşmaktadırlar (Davidson, 2011: 238). Başka bir deyişle, ölüm oranları kadınlarda daha düşük olmasına rağmen, fiziksel rahatsızlıkların görülme sıklığı erkeklerle kıyasla daha fazladır (Austad, 2006: 79).

Kadınların yaşam süresinin uzaması ve erkeklerden daha uzun ömürlü olmaları, yalnız yaşayan yaşlı kadın sayısında belirgin bir artışa neden olmaktadır (Canatan, 2008: 355). Erkeklerin yaşam beklentisinin görece kısa olması, yaşlı nüfus içinde eşini kaybetmiş kadınların artmasının temel sebeplerinden biridir (Hablemitoğlu,

2016: 125). Yalnız yaşayan yaşlı kadınlardaki artış, çoğunlukla dulluk olgusuyla ilişkilidir (Tufan, 2003: 56). Nitekim Türkiye'de yaşlı erkeklerin yalnızca %10,8'i dulken, yaşlı kadınların yaklaşık yarısı (%45,7) dul durumdadır (TÜİK, 2025). Dul olarak geçirilen sürenin uzaması, bireylerin yaşam biçimi olarak yalnız yaşamayı tercih etme olasılığını da artırmaktadır (Canatan, 2008: 353).

Yaşlı kadınların ilerleyen yaşlarda erkeklerle oranla daha yüksek oranda eş kaybı yaşadığı ve hayatlarının geri kalanını yalnız geçirme eğiliminde oldukları bilinmektedir (Arun ve Karademir Arun, 2011: 1519). Bu durum, yalnızlık ve dulluk olgularının çoğunlukla kadınların yaşam deneyiminde ortaya çıktığını göstermektedir. Böylece dulluk, zamanla büyük ölçüde kadınlık deneyiminin bir parçası haline gelmektedir (Hooyman & Kiyak, 2018: 589). Kadınların kendilerine uygun yaşta eş bulma olasılığının düşük olması, dul kalma oranlarının erkeklerle kıyasla daha yüksek olmasına neden olmaktadır (Duben, 2018: 72). Dolayısıyla yaş ilerledikçe, kadınların bir eşle birlikte yaşama oranı belirgin biçimde azalmaktadır (Hooyman & Kiyak, 2018: 589). Genel olarak değerlendirildiğinde, yaşlı erkeklerin %83,7'si evliyken, bu oran kadınlarda %46,9'dur (TÜİK, 2025). Ayrıca artan boşanma oranlarının da yaşlılıkta kadınların yalnız yaşama olasılıklarını etkilediği görülmektedir. Özellikle orta yaşta gerçekleşen boşanmalar, kadınların ilerleyen yaşlarda yalnızlık deneyimlerini belirgin biçimde artırmaktadır (Tufan, 2003: 54).

Türkiye'de yaşlı kadınların yalnız yaşam oranı oldukça yüksektir. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi verilerine göre yalnız yaşayan yaşlı nüfusun %74,0'ını kadınlar, %26,0'ını ise erkekler oluşturmaktadır (TÜİK, 2025). Kadınların erkeklerden daha uzun yaşamaları, eş kaybı ve yeniden evlenmeme eğilimleri, yaşlılıkta kadınların yalnız yaşamasını ve dolayısıyla "yaşlılığın kadınlaşması" olgusunu ortaya çıkarmaktadır (Tews, 1993: 29; Tufan, 2003: 28). Bu bağlamda, yaşlılıkta yalnız kalma olgusu, öncelikle kadınlarla ilişkilidir ve yalnız yaşayan yaşlı kadınlar, toplumsal cinsiyet temelli bir yalnızlık deneyimi yaşamaktadır. Dolayısıyla artan yaşam beklentisi ve azalan doğurganlık ile birlikte Türkiye'nin nüfus yapısında yaşlı kadınların ağırlığının giderek arttığı görülmektedir.

Kadınların erkeklerle kıyasla daha uzun yaşamaları, maruz kaldıkları toplumsal ve yapısal dezavantajları yaşamın ileri dönemlerine taşıması-

na ve daha uzun süre devam etmesine neden olmaktadır (Tufan, 2016a: 92-93). Uzayan yaşam süresi; gelir düzeyi, sosyo-ekonomik koşullar, barınma, beslenme, sağlık durumu, bakım hizmetlerine erişim ve sosyal destek gibi alanlarda yaşlı kadınlar açısından ek risk ve kırılganlıklar yaratmaktadır (Dericioğulları Ergun, 2017: 26). Bu kırılganlıklardan biri özellikle ekonomik alanda görünür hale gelmektedir. Kadınların yaşamları boyunca eğitim, istihdam ve ücret eşitliği konusunda yapısal olarak dezavantajlı konumda bulunmaları, onların yaşlılık dönemine sınırlı ekonomik kaynaklarla girmelerine yol açmaktadır (Powell, 2014: 141). Emeklilik döneminde gelirin azalması, emeklilik haklarının yetersizliği ve sosyal güvence eksikliği gibi nedenler özellikle yaşlı kadınlarda yoksulluk riskini artırmaktadır (Dericioğulları Ergun, 2017: 27; Büyükyörük, 2020: 218). Bu nedenle bugünün eğitimsiz, güvencesiz ve düşük gelirli genç kadını geleceğin yoksul yaşlı kadını olma potansiyeli taşımaktadır (Canatan, 2008: 350). Buna karşın, yaşlılık döneminde kadının evli olması gelir düzeyi açısından daha iyi bir yaşam koşuluna sahip olmasının göstergesi olabilmektedir (Arun & Karademir Arun, 2011: 1518). Özellikle yalnız yaşayan yaşlı kadınlar gelir durumu ve yoksulluk oranları açısından evli erkek ve kadınlara kıyasla daha dezavantajlı konumda bulunmaktadır (Buz, 2015a: 273). Ayrıca, ekonomik ve sosyal dezavantajlar, toplumsal cinsiyet normlarıyla birleştiğinde, kadınların yaşlılıkta özellikle tekrar evlenme konusunda sınırlı seçeneklere sahip olmasına yol açmaktadır. Yaşlı erkekler için tekrar evlenmek genellikle doğal ve beklenen bir seçenek olarak görülürken, kadınlar için toplumsal cinsiyet normları nedeniyle bu olasılık olumlu karşılanmamaktadır (Buz, 2015b: 2). Böylece yalnızlık, özellikle yaşlı kadınların karşılaştığı bir sorun haline gelmektedir. Yalnızlık ve toplumsal cinsiyet temelli kısıtlamaların yanı sıra, uzayan yaşam süreci, yaşlı kadınlarda sağlık sorunlarının ve bakım gereksinimlerinin artmasına da yol açmaktadır. Kadınların yaşam süresinin uzaması, kronik hastalık sıklığının artması, çoklu ilaç kullanımı ve bakım hizmetlerine erişimde yaşanan güçlükler nedeniyle sağlık alanındaki kırılganlıklarını derinleştirmektedir (Dağ, 2016: 482; Aktaş vd., 2013: 66). Ayrıca, toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle kadınlar hem bakım veren hem de yaşlılık döneminde bakıma ihtiyaç duyan bireyler olmaktadır (Buz, 2015a: 273; Efe ve Aydemir, 2015: 201). Bu durum yaşlı kadınlara hastalandıklarında ve bakıma muhtaç hale geldiklerinde kimin bakacağı sorunu hem bireysel

hem de toplumsal düzeyde önemli bir mesele haline getirmektedir. Yaşlılık döneminde kadınların karşılaştığı bir diğer önemli sorun ise ihmal ve istismardır. Yaşlıların yaşam sürelerinin uzamasına bağlı olarak yaşlı sayısının artması, yaşlı istismarı ve ihmali vakalarının artmasının en olası nedeni olarak belirtilmektedir. Yaşlı nüfusun artışıyla birlikte ihmal ve istismar vakaları her yaş ve cinsiyette görülmekte birlikte yaşlı kadınların bu sürece daha fazla maruz kaldığı görülmektedir (Bilgili, 2015: 65). Bu bağlamda yaşlılığın kadınlaşması; yalnızca yaşlı kadın nüfusunun artışı ifade etmemekte; aynı toplumsal cinsiyet temelli eşitsizliklerin ileri yaşlarda yoğunlaştığı ve birikimli dezavantajlara dönüştüğü bir sürece işaret etmektedir (Rosenmayr ve Majce, 1978'den akt. Tufan, 2003: 24; Tufan, 2014: 68).

2.2. Gündelik Yaşam ve Başa Çıkma

Gündelik yaşamın toplumsal dinamiklerini anlamaya yönelik öncü yaklaşımlar arasında, Michel de Certeau'nun sıradan eylemler aracılığıyla gündelik hayatın anlam dünyasını çözümlemeye odaklanan çalışmaları önemli bir yer tutmaktadır. De Certeau (2009: 43-44), gündelik yaşamın bireylerin eylem, uygulama ve üretim biçimlerinden oluşan çok katmanlı bir alan olduğunu belirtmektedir. Onun kuramsal çerçevesi, gündelik yaşamı "*iktidarın stratejileri*" ile "*sıradan bireylerin taktikleri*" arasındaki bir mücadele alanı olarak ele almaktadır. Stratejiler, kurumsal ve yapısal güçlerin belirleyici olduğu düzenleyici alanları ifade ederken; taktikler, bu güçler karşısında sıradan insanların geliştirdikleri yaratıcı ve esnek manevraları anlatmaktadır (De Certeau, 2009: 65). De Certeau'ya göre okumak, konuşmak, yürümek, alışveriş yapmak ya da yemek pişirmek gibi sıradan eylemler bile bireylerin hayatlarını kendi koşulları içinde dönüştürme girişimleridir. Taktik, bireyin içinde bulunduğu sınırlı koşullarda olaylarla "oyunarak" onları kendi lehine çevirme çabası olarak ifade edilmektedir (De Certeau, 2009: 54-55). Bu yönüyle taktikler, görünürde küçük ve sıradan olsa da bireyin gündelik yaşamda yürüttüğü mikro direniş biçimleridir; akıl ve yaratıcılık gündelik mücadelenin merkezinde yer almaktadır (Gardiner, 2016: 234). De Certeau'nun bu yaklaşımı, bireylerin gündelik yaşamda edilgen olmadıklarını; aksine, karşılaştıkları sınırlılıklar içinde kendi anlam dünyalarını inşa ettiklerini ortaya koymaktadır. Yaşamın her döneminde olduğu gibi, yaşlılık dönemi de bireyin karşılaştığı olum-

suzlukları dönüştürme ve bunlarla başa çıkma potansiyelini içinde barındırmaktadır. Zira birey, yaşamı boyunca gündelik hayatta edindiği deneyimler üzerinden karşılaştığı durumlara vereceği tepkilere ve geliştireceği stratejilere dair bir birikim oluşturmaktadır (Bayraktar, 2018: 132). Bu bağlamda, yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik yaşamlarını sürdürürken karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak adına gerçekleştirdikleri “hesaplı” eylemler, De Certeau’nun anlamıyla “taktik” kavramına karşılık gelmektedir. Dolayısıyla De Certeau’nun gündelik yaşam kuramı, yaşlı kadınların gündelik yaşam pratiklerini anlamada ve onların görünmeyen mücadele biçimlerini çözümlemeye önemli bir kuramsal dayanak sunmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Modeli

Bu çalışma, Çorum ilinde yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik yaşam deneyimlerini anlamayı amaçlamakta olup nitel araştırma yöntemiyle yürütülmüştür. Nitel araştırma, bireylerin içinde bulundukları sosyal ve kültürel bağlama duyarlı, esnek bir yaklaşım sunarak araştırmacıya katılımcıların dünyasını derinlemesine anlama olanağı tanımaktadır (Kümbetoğlu, 2019: 45). Sosyal olguları doğal ortamı içinde inceleyen bu yaklaşım, gündelik yaşamın içindeki sosyal gerçekliği kapsamlı biçimde kavramayı, bireylerin deneyimlerini görünür kılmayı ve elde edilen verilerin hem katılımcılar hem de araştırmacı tarafından anlamlandırılmasını mümkün kılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016: 41). Bu nedenle çalışma kapsamında nitel araştırma yöntemi tercih edilmiş olup araştırmanın odağı, yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik pratiklerini, karşılaştıkları zorlukları ve geliştirdikleri başa çıkma stratejilerini kendi yaşam bağlamları içinde ortaya koymaktır.

Araştırmada, yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik yaşam deneyimlerini derinlemesine anlamak ve mevcut durumu ortaya koymak amacıyla olgubilim (fenomenoloji) deseni tercih edilmiştir. Olgubilim (fenomenoloji), bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantılara yükledikleri anlamları ortaya çıkarmayı amaçlayan bir nitel araştırma desendir. Temel hedefi, olgunun katılımcılar tarafından nasıl deneyimlendiğini derinlemesine anlamaktır. Genellenebilir sonuçlar üretmekten ziyade deneyimin özünü görünür kılmayı amaçladığı için özellikle bireysel anlam dünyasını ortaya çıkarmayı hedefleyen araştırmalarda tercih edilmek-

tedir (Yıldırım & Şimşek, 2021: 66). Bu doğrultuda araştırmada amaç, bireysel yaşantıları birbirinden bağımsız öyküler olarak değil, ortak temalar etrafında şekillenen bütüncül bir deneyim alanı olarak ortaya koymaktır (Creswell, 2013: 79). Böylece fenomenolojik desen, yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik deneyimlerinin ardındaki toplumsal, kültürel ve duygusal anlamları açığa çıkararak, araştırma sorularıyla uyumlu bir yönetsel çerçeve sunmaktadır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın alanını Çorum ili oluşturmaktadır. Çorum’un tercih edilme nedeni, Türkiye’de yaşlı nüfus oranının yüksek olduğu iller arasında 7. sırada yer almasıdır. TÜİK’in 2025 yılı verilerine göre, Çorum’da 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfus 89.781’dir. Cinsiyete göre dağılıma bakıldığında, yaşlı kadınların oranı %18,9’u; yaşlı erkeklerin oranı ise %15,5’dir. Bu durum, “yaşlılığın kadınlashması” olgusunun (Tews, 1993) Çorum’da da geçerli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, tek kişilik yaşlı haneler incelendiğinde, yalnız yaşayan yaşlı kadınların oranı %75,0 iken, erkeklerde bu oran %25,0’dır (TÜİK, 2025). Bu nedenle Çorum, yalnız yaşlı kadın nüfusun yüksek olduğu illerden biri olarak çalışma grubu için uygun bir alan teşkil etmektedir.

Araştırmada örneklem seçimi amacıyla amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme tekniği uygulanmıştır. Amaçlı örnekleme, olgu ve olayların derinlemesine incelenmesine ve keşfedilmesine olanak sağlarken (Yıldırım & Şimşek, 2021: 116); kartopu örnekleme, belirli özelliklere sahip bireylerin saptanması yoluyla benzer niteliklere sahip diğer katılımcılara ulaşmayı mümkün kılmaktadır (Merriam, 2013: 76).

Bu doğrultuda, araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış olup, görüşülen kadınların belirlenmesinde temel kriter, 65 yaş ve üzeri olmak ve yalnız yaşamaktır. Ayrıca, görüşmelere katılabilecek bilişsel ve iletişimsel yeterliliğe sahip olmak dolaylı bir dahil etme ölçütü olarak kabul edilmiştir. Bunun dışında sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, ya da yaşanan yer gibi değişkenler çalışma grubu kriteri olarak kullanılmamıştır. Bu tercih, sosyo-demografik farklılıkların çalışma grubu ölçütü olarak belirlenmesi bu değişkenlerin araştırma odağını doğrudan etkilemeyeceği varsayımına dayanmaktadır. Bununla birlikte, söz konusu değişkenlerin süreçte dahil edilmemesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlandıran bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Görüşme sayısının belirlenmesinde “*doygunluk noktası*” kriteri dikkate alınmıştır. Amaçlı örneklemede, örneklem büyüklüğü soruların niteliği ve elde edilen veriler doğrultusunda belirlenir; yeni bilgiler ortaya çıkmadığında veri toplama sona erer (Lincoln & Guba, 1985’ten akt. Merriam, 2013: 79). Dünya Sağlık Örgütü’nün yaşlılığı 65 yaş ve üzeri olarak tanımlaması (Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu, 2018) doğrultusunda, çalışma grubu 65 yaş ve üzeri kadınlar arasından seçilmiştir. Sonuç olarak, rum’da yalnız yaşayan 65 yaş ve üzeri 23 yaşlı kadın, bu çalışmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Aracı ve Süreci

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış olup veri toplama aracı olarak yaşlı kadınların yaşadıkları deneyimleri derinlemesine anlamak amacıyla derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu teknik, açık uçlu sorular sorulmasına, katılımcıların yanıtlarının dikkatle dinlenmesine, kaydedilmesine ve konu ile ilgili ek sorular sorularak bilgi derinliğinin artırılmasına olanak tanımaktadır (Kümbetoğlu, 2019: 71). Görüşmeler sırasında, gerekli bilgilerin kapsamlı biçimde elde edilmesi ve alınan yanıtlara dönüt sağlanabilmesi amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Bu form, görüşme süresinin etkin kullanılmasını ve araştırmacının soruları sistematik bir şekilde yönlendirmesine sağlamaktadır (Kümbetoğlu, 2019: 75). Bu form, görüşmeye rehberlik etmek amacıyla iki bölümden oluşmaktadır: Birinci bölüm, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik soruları içerirken; ikinci bölüm, yaşlı kadınların gündelik yaşam deneyimlerini ve karşılaştıkları zorlukları ortaya çıkarmaya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Yaşlı kadınlarla görüşmelerin yapılabilmesi için İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 01.07.2021 tarihli bilimsel araştırma izni alınmıştır. Veri toplama süreci Ocak-Temmuz 2021 tarihleri arasında Çorum ilinde gerçekleştirilmiştir. Kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılan 23 yaşlı kadın ile Çorum’un Merkez ilçesine bağlı Üçtutlar, Karakeçili, Buğara, Ulukavak ve Mimar Sinan mahallelerinde yüz yüze derinlemesine görüşmeler yapılmıştır.

Görüşmelere başlamadan önce görüşülen kişilere çalışma hakkında ön bilgilendirme yapılmış, mahremiyetin korunması amacıyla katılımcıların kimliklerinin gizli tutulacağı vurgulanmış ve yalnızca sosyo-demografik bilgileri içeren soru-

lar yöneltilmiştir. Görüşmeler, önceden hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formuna bağlı kalarak gerçekleştirilmiş ve sorular tüm katılımcılara aynı düzende sorulmuştur. Soruların doğru anlaşılması için gerekli açıklamalar yapılmış, görüşmeler ses kaydıyla belgelenmiş ve bazı durumlarda not alınmıştır. Görüşülenlerin anlattıkları doğrudan kaydedilmiş, mümkün olduğunda evlerinde gözlem yapılmış ve kişisel gözlemler yazılı olarak tutulmuştur. Görüşmelerin etkinliği için sessiz kalma, soruyu tekrarlama, örnek verme veya daha ayrıntılı yanıt isteme gibi yöntemler uygulanmış ve görüşmeler boyunca ağırlıklı olarak dinleyici konumunda olunmuştur.

Görüşmeler, salgının normalleşme döneminde, karşılıklı maske kullanımı, sosyal mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edilerek görüşülenlerin evlerinde gerçekleştirilmiştir. Her görüşme sırasında yalnızca ilgili yaşlı kadın bulunmuş ve görüşülen kişilerin izinleri doğrultusunda ses kayıt cihazı kullanılmış; gerekli görülen durumlarda notlar alınmıştır. Görüşmelerin süresi görüşülen kişiye göre değişmekle birlikte ortalama 52 dakika olarak kaydedilmiştir.

3.4. Veri Analizi

Derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler, betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Betimsel analiz, araştırma sorularından yola çıkarak temaları özetleme ve yorumlama sürecini kapsamaktadır (Kümbetoğlu, 2019: 154). Yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik yaşam deneyimlerini ve karşılaştıkları zorlukları oraya çıkarmak amacıyla analiz süreci dört aşamada yürütülmüştür: İlk olarak, görüşme soruları ve araştırmanın kavramsal çerçevesi dikkate alınarak veri analizi için bir tematik çerçeve oluşturulmuştur. Ardından veriler, bu çerçeve doğrultusunda kodlanmış, anlamlı bir şekilde düzenlenmiştir. Üçüncü aşamada bulgular tanımlanmış ve gerekli yerlerde doğrudan alıntılarla desteklenmiştir. Böylece verilerin anlaşılır ve okunabilir biçimde sunulmasına özen gösterilmiştir. Son aşamada ise tanımlanan bulgular, araştırmacının yorumlarıyla ilişkilendirilerek anlamlandırılmıştır.

Bu süreçte görüşmeler bilgisayar ortamına aktarılmış, metin hâline dönüştürülmüş ve sorulara göre gruplandırılmıştır. Analiz kapsamında belirlenen temalar; evliliğe bakış, yalnız yaşama, boş vakit, gündelik pratikler, aile ilişkileri, komşuluk ve akraba ilişkileri olarak belirlenmiştir. Temaların belirlenmesinde, kodların içerik bü-

tünlüğü ve katılımcı deneyimlerini temsil etme düzeyi göz önünde bulundurulmuştur. Üçüncü aşamada, temalar üzerinde tekrar gözden geçirme yapılmış ve gerekirse kodlar yeniden düzenlenerek temaların kapsayıcılığı sağlanmıştır

Araştırmacı önyargılarını azaltmak amacıyla çeşitli güvenilirlik uygulamaları yürütülmüştür. Toplanan veriler öncelikle açık kodlama yöntemiyle anlamlı birimlere ayrılmış, ardından bu kodlar kategorilere dönüştürülerek daha geniş ve anlamlı temalar oluşturulmuştur. Tüm veri seti göz önünde bulundurularak, araştırma soruları doğrultusunda önemli temalar belirlenmiş ve yorumlanmıştır. Ayrıca, görüşülenlerden bazı kod ve tema örnekleriyle geri bildirim alınarak (üye kontrolü) temaların doğruluğu teyit edilmiştir. Bu adımlar, araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmayı amaçlamaktadır.

Analiz sırasında görüşülenlerin ifadeleri birinci ağızdan aktarılmış ve kişi isimleri gizlilik ilkesi gereği çıkarılmıştır; böylece verilerin özgünlüğü korunmuştur. Görüşülen kişilerin kimliklerinin gizli tutulması amacıyla her görüşme, G1, G2, ... G23 şeklinde kodlanmıştır. Ayrıca, okuyucunun ifadeleri daha kolay değerlendirebilmesi için parantez içinde görüşülenin yaşı ve yalnız yaşama süresi belirtilmiştir. Örneğin, “G1, 76, 6” ifadesi, “1 numaralı görüşülen, 76 yaşında ve 6 yıldır yalnız yaşamaktadır,” anlamına gelmektedir.

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yaşlılık; biyolojik, kronolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan çok yönlü bir süreçtir ve bu sürecin başlangıcını kesin bir yaş sınırıyla tanımlamak güçtür. Ancak Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) kronolojik yaşa dayalı tanımı doğrultusunda 65 yaş ve üzeri bireyler yaşlı kabul edilmektedir (Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu, 2018). Bu yaş sınırının birçok gelişmiş ülkede sosyal güvenlik uygulamaları açısından referans alınması, yaşlılığın kronolojik olarak değerlendirilmesini pekiştirmektedir (Ceylan, 2020: 28). Dolayısıyla bu çalışmada da 65 yaş ve üzeri bireyler yaşlı nüfus kapsamında ele alınmış ve çalışma yalnız yaşayan kadınlarla sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu, nitel araştırmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntemde örneklem büyüklüğü önceden sabitlenmeyip, toplanan verilerin tekrar etmeye başladığı, yani yeni bir bilgi üretmeyen noktaya gelindiğinde veri toplama süreci sonlandırılmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985’ten

akt. Merriam, 2013: 79). Bu doğrultuda araştırma, verilerin doyma noktasına ulaşması ile birlikte 23 görüşülen ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, şehir merkezinde yaşayan yaşlı kadınlara odaklanmış olmasıdır. Araştırma, Çorum Merkez ilçesine bağlı farklı mahallelerde (Üçtutlar, Karakeçili, Buhara, Ulukavak ve Mimar Sinan) gerçekleştirilen yüz yüze derinlemesine görüşmelerle sınırlandırılmıştır.

Bir diğer sınırlılık ise, araştırmaya yalnızca görüşmeye katılabilecek fiziksel ve zihinsel yeterlikte olan kadınların dahil edilmiş olmasıdır. Bu kapsamda araştırma; Çorum ilinde yalnız yaşayan, görüşmeye katılacak düzeyde sağlığı yerinde olan ve gönüllü olarak çalışmaya dahil olmayı kabul eden yaşlı kadınlar ile yürütülmüştür.

4. BULGULAR

4.1. Kadınların Sosyo-Demografik Özellikleri

Görüşülen yaşlı kadınların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de özetlenmiştir. Görüşülen kadınların yaş aralığı 65 ile 87 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 70’tir. Yaşlı kadınların medeni durumları incelendiğinde, 21’i dul, 1’i bekâr ve 1’i boşanma sürecindedir. Bu durum, görüşülen kadınların büyük çoğunluğunun (21 kişi) evlenmiş ancak eşlerini kaybetmiş olduğunu göstermektedir. Eğitim durumlarına bakıldığında, 11 yaşlı kadının okuma yazma bilmediği, 3’ünün okuma yazma öğrendiği, 8’inin ilkökul ve 1’inin ortaokul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Mesleki durum açısından 22’si ev hanımı, 1’i ise ebe olarak çalışmıştır. Düzenli gelire sahip yaşlı kadınların 19’u eşlerinden kalan emekli aylığı ile geçimini sürdürmekte, 3’ü hem eşinden kalan hem de kendi emekli aylıkları ile geçimlerini sağlamaktadır. Herhangi bir geliri olmayan 1 yaşlı kadın ise 65 yaş aylığı ile yaşamını devam ettirmektedir. Çoğu yaşlı kadının geliri, asgari ücret² seviyesinin altındadır. Sosyal güvence açısından ise görüşülenlerin 16’sı SSK, 1’i Yeşil Kart, 4’ü Emekli Sandığı ve 2’si BAĞ-KUR kapsamında yer almaktadır.

² 2021 yılı için net asgari ücret 2.825,90 TL olarak belirlenmiş durumdadır (T.C Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, 2021).

Tablo 1. Yaşlı kadınların genel profili

G	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Meslek	Gelir Durumu	Sosyal Güvence
1	76	Dul	İlkokul	Ev hanımı	2.500 TL	SSK-BAĞ-KUR
2	73	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	4.000 TL	SSK
3	70	Bekâr	Ortaokul	Ebe	2.500 TL	Emekli Sandığı
4	65	Dul	İlkokul	Ev hanımı	2.000 TL	SSK
5	66	Boşan mak üzere	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	750 TL	Yeşil kart
6	76	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	1.850 TL	SSK
7	71	Dul	İlkokul	Ev hanımı	2.400 TL	Emekli Sandığı
8	70	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	2.000 TL	Emekli Sandığı
9	81	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	2.250 TL	Emekli Sandığı
10	65	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	1.800 TL	SSK
11	79	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	2.000 TL	SSK
12	72	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	1.600 TL	BAĞ-KUR
13	75	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	1.800 TL	SSK
14	71	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	2.000 TL	SSK
15	76	Dul	İlkokul	Ev hanımı	1.500 TL	SSK
16	67	Dul	İlkokul	Ev hanımı	4.200 TL	SSK
17	87	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	1.800 TL	SSK
18	83	Dul	İlkokul	Ev hanımı	1.600 TL	SSK
19	73	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	1.500 TL	SSK
20	76	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	1.500 TL	SSK
21	78	Dul	Okuma yazma bilmiyor	Ev hanımı	2.000 TL	SSK
22	76	Dul	İlkokul	Ev hanımı	1.800 TL	SSK
23	66	Dul	İlkokul	Ev hanımı	7.000 TL	BAĞ-KUR

G- Görüşülen kişi

Çorum ilinde yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik hayat deneyimlerini ve geliştirdikleri farklı başa çıkma stratejilerini ele alan araştırmanın bu bölümünde, derinlemesine görüşme yapılan yaşlı (65 yaş ve üzeri) kadınların verileri betimsel analiz kapsamında değerlendirilmiştir. Analiz sürecinde, bulgular; Evliliğe Yaklaşım, Yalnız Yaşama, Aile İlişkileri, Komşuluk ve Akra-ba İlişkileri, Gündelik Pratikler ve Boş Zaman temaları altında sunulmuştur.

4.2.Evliliğe Yaklaşım

Yaşlı kadınların yalnız yaşamalarının başlıca nedenlerinden biri, yeniden evlenmeye yönelik tutumlarıdır. Araştırmada görüşülen 23 katılımcıdan 21'i dul olduğu ve dul kalma sürelerinin oldukça uzun olduğu belirlenmiştir. Yalnız yaşama süresi, kadınların hiç evlenmemesi, dul kalma yaşı ve boşanma durumlarına bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Buna göre; ortalama yalnız yaşama süresi yaklaşık 16 yıl olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamındaki görüşülen yaşlı kadınlar arasında yalnız yaşama süresi en uzun olan bireyde bu sürenin 48 yıla kadar ulaştığı tespit edilmiştir.

Yaşlı kadınların, eşlerinin vefatından veya boşanmadan sonra yeniden evlenmeyi genellikle düşünmedikleri görülmüştür. Özellikle çocukların, yeniden evlenmeye karşı olumsuz tutumları, yaşlı kadınların evlilik kararlarını etkilemektedir. Çocukların karşı çıktığı durumlarda kadınlar, evlenmenin aile içi ilişkilerini zorlaştıracığı ve dışlanma riskini artıracığı kaygısıyla yeniden evliliği tercih etmemektedir. Örneğin, görüşülen bir yaşlı kadın, *"Bir oğlum bir kızım var, benim iki tane kocam var. Eğer evlenirsem çocuklarımı rahat ettiremem, yeni bir eş onlara babalık yapamaz"* (G2, 73, 48) diyerek yeniden evlenmeyi kesin bir dille reddetmiştir. Başka bir yaşlı kadın da güçlü bir biçimde olumsuz yaklaşarak, *"vuh amanın kızım sus, ağzından yeller alsın... yavrum altı dene bebeğe ben yüzüstü vuruyum da nasıl gidiyim, yok kızım öyle deme ne dersin de"* (G9, 81, 8) ve *"Aman gülüm etme dur dağlara taşlara, yok gülüm yok yok evlenenlerde bizimkilerin yanına gitsinler ölsünler, insana yakışır mı öyle şey olmaz bizim şeyimizde"* (G8, 70, 20) şeklinde ifadeler kullanmıştır. Bu örnekler, yaşlı kadınların yeniden evliliği toplumsal normlara aykırı davranmak ve çevrenin tepkisiyle karşılaşmak gibi risklerle ilişkilendirdiğini; dolayısıyla güçlü bir kaçınma geliştirdiklerini ortaya koymaktadır.

Diğer yandan yaşlı kadınların evlenmeme tercihleri, kişisel özgürlüklerini sürdürme isteğiyle de

ilişkilidir. Kendi zamanını yönetebilmek, misafir kabul etmek ve gündelik yaşamda bağımsız hareket edebilmek gibi nedenlerle yaşlı kadınlar ikinci bir evliliğe sıcak bakmamaktadır. Örneğin, görüşülen bir katılımcı, *"Şimdi asla. Huzurluyum, kendi kafama göre geziyorum, gidiyorum, çalışıyorum, şükür Allah'ıma. Ebedi düşünmüyorum. Niydiğim evleniyim de niye sıkıntıya giriyim. Evlensek sıkıntı olur. Neden çünkü emir altına girecen, gidemeyecen"* (G10, 65, 30) sözleriyle, evlilikten kaçınmasının temel sebebinin özgürlüğünü koruma isteği olduğunu vurgulamıştır. Bu ifade, yaşlı kadınların ikinci bir evlilikle birlikte günlük rutinlerinin ve bağımsızlıklarının kısıtlanabileceğini düşündüklerini ve mevcut yaşam düzenlerini sürdürmeyi tercih ettiklerini göstermektedir.

Ayrıca önceki evlilik deneyimlerinde baskı ve şiddet görmüş olan kadınlar, yeniden evlenmenin eski olumsuz deneyimleri tekrarlatacağı kaygısıyla evlilikten kaçınmaktadır. Bu bağlamda, yaşlı kadınların olumsuz yaşam tecrübeleri onların yaşlılık döneminde yeniden evliliğe karşı tutumlarını şekillendirmektedir. Bir görüşmeci, geçmişteki evlilik deneyimini *"baskı, şiddet ve kısıtlama"* olarak tanımlayarak yeniden evlenmeye kesin bir dille karşı çıktığını belirtmiştir: *"Koca emiri altına girmeyi istemiyorum. Kocam çok baskı yaptı bana. Çok dövdü, kollarımı kırdı, kafamı yadı, gece sabahın üçlerine kadar kapıda koydu beni. İşte yavrum çok canımı yaktı, bi gün görmedim"*. (G4, 65, 3).

Yaşlı kadınlar, evlilik fikrine genellikle olumsuz yaklaşmasının bir diğer nedeni de erkeğe hizmet ve bakım verme rolünü üstlenmek istememele-ridir. Yaşlılık döneminde sağlık sorunları yaşayan ve kendi ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan kadınlar, başka bir erkeğe hizmet etme ve bakım verme sorumluluğunu üstlenmek istemediklerini belirtmişlerdir. Örneğin, bu konuda bir kadının, eşinin ölümünün ardından *"İyi ki amcan ölmüş diyom, şimdi onun bakımını kim yapacaktı?"* (G14, 71,6) sözleriyle dikkat çekmiştir. Görüşülen bir yaşlı kadın da, yeniden evliliğin getireceği sorumlulukları ve bakım yükünü düşünerek bu fikre uzak durduğunu şöyle ifade etmiştir: *"Hıu şimdi den sonra yavrum... Düşünemem ki... (...) Gayli şimdiden sonra her gün hasta her gün hasta ne yapayım kocayı. Ne yapıyım şimdiden sonra kendimi zor avutuyom. Kendimi zor avutuyom yavrum kocayı nerem avutsun şimdiden sonra,"* (G9, 81, 8).

Evlilik düşüncesinde, sağlık sorunlarıyla ilişkili olarak yaş algısı da ön plana çıkmaktadır. Belirli

bir yaştan sonra sağlık sorunları yaşayan kadınların evlenmeyi istemedikleri görülmüştür. Yaşla ilişkili yeni bir evliliğin reddinde ise 3 numaralı görüşülenin “*Kendime gücüm yetmiyor. Bir başkasına nasıl gücüm yetsin. Olmaz, bu yaştan sonra*” (G3, 70, 38) ifadesi ön plana çıkmıştır.

Bunun yanı sıra, ekonomik bağımsızlık ve sosyal güvencenin varlığı da yaşlı kadınların yeniden evlenmeme tercihinde etkili olmaktadır. Görüşülen kadınlar, kendi evi, maaşı ve gelir güvenliği olduğu sürece evlenmeye ihtiyaç duymadıklarını belirtmişlerdir. Örneğin bir başka yaşlı kadın, ekonomik olarak kendi ihtiyaçlarını karşılayabildiği için evlilik düşüncesine ihtiyaç duymadığını şu şekilde belirtmiştir: “*Hayır, düşünmedim yavrum, maaşım ve gelirim var, evim var, bu yüzden evlilik aklıma gelmedi. Yok, benim evliliğe dair herhangi bir düşüncem yok yavrum.*” (G22, 76, 20).

Ancak ekonomik olarak desteğe ihtiyaç duyan kadınların, ikinci evliliği bir evliliğe olumlu baktıkları görülmektedir. Bu durumda tekrar evlenmek yalnızca maddi şartların zorunlu bir neticesi olarak görülmekte; ekonomik zorluklarla başa çıkma noktasında yaşlı kadınların geliştirdikleri bir strateji olmaktadır. Sonuç olarak, yaşlı kadınların yeni bir evlilik konusuna sıcak bakmamaları yalnız yaşamalarının temel nedeni olarak görülmektedir.

4.3. Yalnız Yaşama

Yeniden evlenmeyi düşünmeyen yaşlı kadınların çoğunun bilinçli bir tercih olarak yalnız yaşamayı benimsedikleri tespit edilmiştir. Yaşlı kadınların 16’sı, mevcut sağlık durumları, sosyal çevreleri ve ekonomik koşulları göz önüne aldıklarında, kendileri için en uygun yaşam biçiminin yalnız yaşamak olduğunu ifade etmiştir. Görüşmelerde, bu kadınların önemli bir kısmının mevcut yaşam düzenlerinden memnun oldukları, kimseye bağımlı olmadan yaşamlarını sürdürmek istedikleri ve özgürlüklerini koruma arzusuyla yalnız yaşamayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Gündelik hayatlarını sessiz, huzurlu ve kendi kurallarıyla sürdürmek isteyen kadınlar, yalnız yaşamayı kendileri için uygun bir strateji olarak benimsemektedir. Yaşlı kadınlar, gündelik yaşamlarını genellikle kendi evlerinde, çocukları dâhil kimseye bağımlı olmadan sürdürmeye çalışmaktadır. Bu durumun başlıca nedenleri, evlerinde kendilerini daha rahat hissetmeleri, çocuklarını rahatsız etmek istememeleri ve mevcut mekânsal ile ekonomik koşullarının yalnız yaşamaya elverişli olmasıdır. Örneğin görüşülen

yaşlı kadınlarda biri, bu tercihini şu sözlerle ifade etmiştir: “*Yalnız yaşamak kendi tercihim tabide. Emekliğim var dedim, elim ayağımda tutuyor bebelere yük olmayım diye onun içinde yalnızım yavrum. Kendi kendimi rahat ediyom...*” (G9, 81,8)

Benzer biçimde yaşlı kadınların, çocuklarını, gelinlerini/damatlarını ve torunlarını rahatsız etmemek; aynı şekilde kendilerinin de rahatsız olmamak amacıyla, hâlihazırda kendi başlarına idare edebildikleri sürece yalnız yaşamayı tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum, kimi zaman yaşlı kadınların gündelik yaşamlarını kendi evlerinde sürdürme konusundaki kararlılıklarını artırmakta ve çocuklarının evinde uzun süreli konaklamayı istememelerine yol açmaktadır. Evlerinde daha özgür ve rahat olduklarını belirten kadınların, bulundukları mekâna yönelik güçlü bir bağlılık geliştirdikleri gözlenmektedir. Bu nedenle, ileri yaştaki kadınlar için yalnız yaşam genellikle bilinçli bir tercih olarak öne çıkmaktadır. Nitekim bazı görüşülen kadınların dile getirdiği, “*herkesin kendi evi var, köyü var*” ifadesi, bu konudaki ortak duygu ve yaklaşımı yansıtmaktadır. Bu ortak yaklaşım, 83 yaşındaki bir yaşlı kadının şu sözlerinden açıkça görülmektedir: “*E napyım yavrum. Herkesin evi var, köyü var yavrum, geçimsizlikten değil yani. Demek ki tercihim, rahatım Allah’a şükür yavrum...*” (G18, 83, 14) Bu ifade, yaşlı kadınların yalnız yaşamayı yalnızlıkla değil; düzen, kendiyle olma hali ve mekâna bağlılık üzerinden tanımladıklarını göstermesi açısından dikkat çekicidir.

Yaşlı kadınların yalnız yaşama tercihlerinde belirtilen diğer neden, emir altına girmek istememe ve ev içinde istedikleri gibi hareket etme özgürlükleridir. Örneğin, 38 yıldır yalnız yaşayan ve hiç evlenmemiş bir kadın, başkalarına yük olmaktansa kendi evinde yalnız kalmayı tercih ettiğini “*ha bu dünyada kime öte git desen benim evim der*” sözleriyle ifade etmiştir. Böylece yaşlı kadınların yalnız yaşamaya yönelmelerinin aslında bağımsız ve özgür yaşama istekleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öyle ki yaşlı kadınların çocuklarına ya da başkalarına ait olan bir ortamda özgürlüklerini kaybetmektense evlerinde yalnız yaşayarak ve kimseye yük olmayarak gündelik yaşamını sürdürmeye çalıştığı gözlenmektedir.

Bununla birlikte, yaşlı kadınların bir yandan yalnız yaşayabilme özgürlüğüne sahip olmak isterken, diğer yandan da çocukları ile aynı apartmanda, sokakta ya da mahallede oturmayı tercih ettikleri anlaşılmıştır. Yapılan görüşmeler

sonucu, 15 yaşlı kadının çocukları ile aynı apartmanda, sokakta ya da mahallede yaşadığı tespit edilmiştir. Bu durum, kadınların hem sosyal bağlarını sürdürmelerine hem de ihtiyaç duyduklarında bakım ve destek alma imkânına sahip olmalarına olanak tanıyan bir baş etme stratejisi olmaktadır. Her görüşülen için olmasa da, özellikle dul ve tek başına yaşayan kadınlar açısından çocuklara yakın bir çevrede yaşamak, bağımsızlık ile aile desteğini dengede tutan bir başa çıkma stratejisi olarak öne çıkmaktadır. Örneğin, 87 yaşındaki bir görüşülen, gelin ve damatlarla aynı evde yaşamanın kendisi için uygun olmadığını, ancak kızının bakım ve destek sağlamak amacıyla her gün yanına geldiğini belirterek, *“Yalnız yaşamak benim isteğim... Kızım her gün geliyor, akşam gidiyor”* (G17, 87, 11) ifadelerini kullanmıştır. Böylece kadınlar, kendi evlerinde bağımsız bir yaşam sürdürürken, çocuklarına fiziksel olarak yakın olmaları sayesinde gündelik ihtiyaçlarında onlardan destek alma ve duygusal bağlarını sürdürme imkânı bulmaktadır. Örneğin bir yaşlı kadın, görünüşte yalnız yaşasa da evinin merkezi konumda olması nedeniyle çocuklarının ve yakınlarının sık sık ziyaret ettiğini, böylece yalnızlık hissetmediğini belirtmiştir: *“Ben görünüşte yalnız yaşıyorum ama evim merkezde olduğu için çoluğum çocuğum, eşim dostum beni yalnız bırakmıyorlar. Yani devamlı geliyolar yalnızlık hissetmiyorum,”* (G7, 71, 9) Görüşülen kişinin bu ifadesi, yalnız yaşamının çocuklara yakınlıkla dengelendiğinde hem bağımsızlığı hem de sosyal desteği sağlayan bir yaşam biçimi haline geldiğini göstermektedir.

Ancak yalnız yaşamak her zaman bilinçli bir tercihten kaynaklanmamaktadır; bazı durumlarda bu durum zorunluluk haline gelmektedir. Görüşmelerde, kimi yaşlı kadınların çocuklarıyla birlikte yaşamak istedikleri, fakat aile yapısında meydana gelen değişimlerin bu isteğin gerçekleşmesini zorlaştırdığı görülmüştür. Özellikle gelin ve damatlarla aynı evi paylaşmakta yaşanan uyum sorunları, kadınların *“el kızı, el oğlu”* söylemiyle dile getirdikleri toplumsal mesafe ve yabancılaşma hissini yansıtmaktadır. Bir görüşülen, çocuklarının yanına gitmek istese de her iki tarafta da gelin veya damat olması nedeniyle nereye gideceğini bilemediğini belirtmiştir; aslında hiçbir yere sığamayacağını, çocuklarının evinde olmanın bile zorluklar getirdiğini ifade etmiştir: *“Kızımın yanına gitsem el oğlu var, oğlumun yanına gitsem el kızı var. Nereye gideyim yavrum”* (G19, 73, 10). Bazı yaşlı kadınlar da, özellikle erkek çocuklarıyla yaşamak isteseler de

gelinlerinin olumsuz tutumları nedeniyle ayrı yaşamak durumunda kalmışlardır. Örneğin bir yaşlı kadın, gelinlerin izin vermemesi nedeniyle oğluyla birlikte yaşamayı sürdüremediğini ve bu nedenle yalnız yaşamının kendisi için tek seçenek olduğunu dile getirmiştir: *“Yavrum gelinler koymuyor. Şimdi oğluyla yaşayan var mı? Herkes benim gibi. Elin kızı gelince ana şöyle kalıyor...”* (G20, 76, 9) Dolayısıyla yalnız yaşam, kimi kadınlar için bir özgürlük alanı iken, kimileri için aile içi dinamiklerin dayattığı bir zorunluluk haline gelmiştir.

Bir yaşlı kadın da yalnız yaşamaya zorlanmalarının aile ve kuşaklar arası ilişkilerden kaynaklandığını, çocuklarının evinde kalmak istemesine rağmen torunları tarafından kabul görmediğini ifade etmektedir. Gençlerin artık yaşlıları kabul etmediğini mecbur yalnız yaşamak zorunda kaldığını ifade etmiştir: *“Ne yapabilirim ki. Hiç düşünüyün mü siz artık yaşlıları kabul ediyor musunuz? İki dene torunum var asla duramadım bak. Konya’ya gittim de kabul etmedi küçük kız. Küçük kız beni asla kabul etmedi. Mecbur kaldım gelmeye. Artık yaşlıları kabul etmiyorlar...”* (G14, 71, 6) Bu durum, kadın için yalnız yaşamayı bir tercih olmaktan ziyade zorunluluk hâline getirmektedir. Bu bulgular, yaşlı kadınların yalnız yaşamlarının bazen bilinçli bir tercih değil, aile içi dinamikler ve kuşak çatışmalarının dayattığı bir başa stratejisi olduğunu göstermektedir.

4.4. Aile İlişkileri

Yaşam süresinin uzaması ve yalnız yaşamları nedeniyle, aile ilişkilerinin yaşlı kadınların gündelik yaşamında önemli bir teşkil ettiği görülmüştür. Örneğin, dört yıl önce eşini kaybeden ve ailede çocuklarından başka kimsesi olmayan bir görüşülen, çocuklarıyla ilişkilerinin kendisi için ne denli önemli olduğunu *“Ben deli olurum çocuklarıma, ömrümü veririm; ben çok düşkün bir anayım”* (G12, 72, 4) sözleriyle dile getirmiştir. Bu çerçevede, yalnız yaşayan yaşlı kadınların aile ilişkilerine bakıldığında, öncelikli olarak çocuklarıyla olan bağlarının öne çıktığı, ardından kardeşleri ve torunlarıyla olan ilişkilerinin önem kazandığı görülmektedir.

Görüşülen yaşlı kadınların büyük bir bölümü aile ilişkilerinin iyi olduğunu, bu ilişkilerden genel olarak memnuniyet duyduklarını ve zaman zaman hem yüz yüze hem de telefon yoluyla iletişim kurduklarını ifade etmiştir. Bu durumu bir görüşülen şu sözlerle ifade etmiştir. *“Kızım var, oğlum var. Akşam oğlan aradı, sabah kız aradı. Ne yapıyon neydiyon diye her gün arıyorlar.”*

Çorum'daki kızın arabası var arz ettiğinde geliyor. Oğlanda geliyor da oğlanın arabası yok. Oğlan ev aldı. O çalışıyor hafta da bir geliyor." (G13, 75, 2) Bununla birlikte, yaşlı bireylerin çocuklarıyla görüşme sıklığının mekânsal uzaklıkla doğrudan bağlantılı olduğu görülmektedir. Bazı yaşlı kadınlar, çocuklarının farklı şehirlerde veya ülkelerde yaşamaları nedeniyle sürekli yüz yüze görüşemediklerini belirtmiştir. Mekânsal uzaklık nedeniyle çocuklarıyla görüşemeyen yaşlı kadınlar telefon aracılığıyla iletişimlerini sürdürdüklerini ifade etmiştir. Bu bağlamda yaşlı kadınlar çocuklarıyla düzenli ve sıkı bir iletişim içinde olduklarını belirtmişlerdir. Örneğin bir görüşülen tüm çocuklarıyla iyi bir ilişki olduğunu ve çoğu zaman telefonla görüştüklerini belirterek, *"Yurt dışındaki de arar, o da arar, beriki de arar, beşi de arar, çocuklarımla ben görüşürüm"* (G12, 72, 4) demiştir.

Ayrıca, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde cinsiyet faktörünün de etkili olduğu tespit edilmiştir. Görüşmelerde, kız çocuklarının erkek çocuklara kıyasla anneleriyle daha yakın ilişkiler kurdukları, günlük yaşamda daha fazla iletişimde oldukları ve destek sağlama konusunda daha aktif rol üstlendikleri belirlenmiştir. Bu bulgular, yalnız yaşayan yaşlı kadınların çocuklarıyla olan ilişkilerinde mekânsal yakınlığın önemini açıkça göstermektedir. Bir yaşlı kadın bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir: *"Günlük kızım ile görüşüyüm, ne haftası... geliyor gidiyor, eve varıyor telefonunu açıyor, ben açıyorum... hemen hemen her gün geliyor,"* (G8, 70, 20).

Fiziksel yakınlık ya da uzaklık, sosyal ilişkilerin sürekliliği açısından önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Özellikle pandemi sürecinde bu mekânsal dinamiklerin, yaşlı kadınların yaşadıkları güçlüklerle başa çıkma stratejilerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Çocuklarına yakın bölgelerde yaşayan yaşlı kadınlar, bu dönemde de onlarla temas kurabilmiş ve ihtiyaç duyduklarında destek alabilmişlerdir. Nitekim görüşülen 23 yaşlı kadından 21'i, bu süreçte çocuklarının maddi ya da manevi desteğine başvurduğunu belirtmiştir. Görüşülen birçok kadın, bu dönemde çocuklarının temel ihtiyaçlarını karşıladığını, market alışverişlerinden ilaç teminine kadar pek çok konuda yardım sağladıklarını belirtmiştir. Örneğin bir görüşülenin *"Alışverişimi, ekmeğimi çocuklarım getirdi... hiç zorluk yaşamadım, çocuklarım sayesinde yaşamadım zorluk"* (G22, 76, 20) sözleri, yaşlı kadınların pandemi sürecinde aile desteğinin önemini nasıl deneyimlediklerini açık biçimde göstermektedir.

Yaşlı kadınların bu dönemde en önemli destekçilerinin çoğunlukla çocukları; ayrıca torunları ve kardeşlerinin olduğu anlaşılmıştır. Nitekim pandemiyle birlikte yaşlı kadınların aile ilişkilerinin genel niteliğinde bir değişim yaşanmadığı, ancak yüz yüze görüşme sıklığının azaldığı anlaşılmıştır. Pandemi sürecinde aile bireyleriyle fiziksel olarak bir araya gelme imkânı sınırlanan yaşlı kadınların çocukları, torunları ve kardeşleriyle sık sık telefonla iletişim kurduğu tespit edilmiştir.

Yaşlı kadınlara aile bireylerinden beklentilerinin neler olduğu sorulduğunda, çoğunun maddi bir beklenti taşımadıkları; bunun yerine *"sevgi ve saygı görmek"* ya da *"hal hatır sorulmak"* gibi manevi desteklere önem verdiklerini ifade etmişlerdir. En temel beklentilerinin ise çocukları ve torunları tarafından ziyaret edilmek olduğu belirtilmiştir. Bazı yaşlı kadınlar ayrıca, bu ziyaretler sırasında ev işlerine yardımcı olunmasından da memnuniyet duyduklarını dile getirmişlerdir.

4.5. Komşuluk ve Akraba İlişkileri

Yapılan görüşmelerde yaşlı kadınların komşularını uzun süredir tanıdığı ve komşuları ile yakın ilişkiler geliştirdikleri tespit edilmiştir. Yakın mesafedeki komşularının düzenli olarak arkadaş gruplarını da oluşturduğu görülmüştür. Komşuluk ilişkilerinin sürdürülmesinde, birlikte geçirilen zamanın uzunluğu, yaş bakımından yakınlık ve benzer yaşam deneyimlerinin sağladığı sosyal yakınlık önemli etkenler olmaktadır. Komşuluk ilişkileri, sohbet etmek, birlikte yemek hazırlamak ve/eya yemek yemek, alışveriş yapmak, ihtiyaç anında yardım etmek ve borç alıp vermek gibi çeşitli günlük pratikleri kapsamaktadır. Ev dışında aktif bir sosyal yaşantısı olmadığı anlaşılan yaşlı kadınlar için komşuluk ilişkileri, gündelik yaşamda sosyal destek sağlama ve yalnızlık duygusunu azaltma açısından önem taşımaktadır. Hatta bu ilişkiler gündelik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Görüşülenlerin anlatımlarında da komşuluk ilişkilerinin hem gündelik yaşamın devamlılığını sağladığı hem de duygusal bir paylaşım alanı sunduğu görülmektedir. Görüşülen kadınlardan biri, komşularıyla kurduğu bu ilişkinin hem keyifli hem de destekleyici yönüne şu sözlerle dikkat çekmiştir: *"4-5 tanesine selam verir geçerim, üçüynen sofradayık yani diycemizi diyok, oturacağımızı oturyok, dertleniyok, hadi beraber alışverişe gidek diyok, yürümeye gidek diyok."* (G15, 76, 13) Bu ifadeler, yaşlı kadınların komşuluk ilişkilerini

yalnızca “birlikte zaman geçirme” ve “duygusal dayanışma” değil, aynı zamanda birbirlerine “yardımlaşma” sağladıklarını da göstermektedir.

Yaşlı kadınların komşularıyla iyi ilişkiler içinde oldukları ve ihtiyaç anında onlardan yardım ve destek alabildikleri gözlemlenmiştir. Bu konuda çoğu yaşlı kadınlar gündelik yaşamlarında herhangi bir sorunla karşılaştığında öncelikle komşularına başvuracağını belirtmiştir. Bu duruma ilişkin dikkat çekici bir örnek, bir yaşlı kadının “akraba gelene kadar komşu çenemi bağlar” (G1, 76, 6) şeklindeki ifadesidir. Bu yaklaşım, komşuların, aile üyeleri veya akrabalarından önce başvurulacak kişiler olduğunu göstermektedir. Yakın çevrede yaşayan komşular, yaşlı kadınların sık görüşme olanağı bulmasını sağladığı gibi, aile üyeleri kadar destek sunmalarını da kolaylaştırmaktadır. Yaşlı kadınlar, karşılaştıkları güçlükleri aşarken komşularını önemli bir sosyal destek kaynağı olarak değerlendirmektedir. Bu tür bir destek ağı, yaşlı kadınların çocuklarından alacakları yardıma olan bağımlılığı da azaltmaktadır. Görüşmelerde bir diğer yaşlı kadın da, çocuklarından yardım almak yerine komşusuna güvenmeyi tercih ettiğini vurgulayarak, “En çok da komşu... Yani komşu bağlar çenen, en azından o yetişir” ifadelerini kullanmıştır (G6, 76, 32). Dolayısıyla yaşlı kadınların, yakın çevredeki komşularıyla kurdukları ilişkileri, çocukları ve diğer aile üyeleri kadar güvenilir ve erişilebilir bir destek kaynağı olarak görmektedir. Bu durum, günlük yaşamda karşılaştıkları güçlükleri aşmakta geliştirdikleri bir başa çıkma stratejisi olarak öne çıkmaktadır.

Araştırmada görüşülen yaşlı kadınlarının 21’inin dul olduğu ve eşlerini kaybettikten sonra yalnız yaşamalarıyla ilişkili olarak komşularıyla ilişkilerini aktif olarak sürdürdüğü ve daha bağımsız bir hayat yaşadığı belirlenmiştir. Örneğin, 65 yaşındaki bir kadın, eşi olmadığı için komşuları ve arkadaşlarıyla dilediği gibi vakit geçirebildiğini “nerde akşam orda sabah” sözleriyle ifade etmiştir (G4, 65, 3). Diğer taraftan, aynı apartman yaşayama durumunun da yaşlı kadınların komşuluk ilişkilerinin sürdürülmesini pekiştirdiği anlaşılmıştır. Nitekim görüşmelerde, kadınların büyük çoğunluğunun apartman yaşamı sayesinde aynı binadaki komşularıyla sürekli temas halinde olduğunu ve bu ilişkileri aktif biçimde yürüttüğünü belirtmiştir.

Kadınlar için en önemli sosyal destek kaynaklarından biri komşuları olmasına rağmen, pandemi sürecinde komşularıyla yüz yüze görüşme sıklığının azaldığı gözlemlenmiştir. Pandemi

öncesinde komşularıyla düzenli olarak görüşen yaşlı kadınlar, salgın nedeniyle artık eskisi kadar yüz yüze görüşemediklerini ifade etmişlerdir. Salgın döneminde yüz yüze görüşemeyen yaşlı kadınlar, bu durumda telefon aracılığıyla görüşmelerini belirtmişlerdir. Örneğin bir yaşlı kadın, “Telefon idare etti bizi. Birbirimizi aradık konuştuk, şükredip oturduk” (G23, 66, 40) sözleriyle sınırlı da olsa iletişim yollarını sürdürdüklerini ifade etmiştir; bir diğeri ise, kapıdan kapıya görüşme imkânlarının kısıtlandığını, “Buraya geleli de daha kimseyen görüşmedik. Bi altımda iki tane komşu var. İşte onlarla görüşüyom başka da görüştüğüm yok. Gidip geliyoduk onlara da şimdi bu şeyde gidip gelemiyok” (G9, 81, 8) sözleriyle belirtmiştir. Bir diğer yaşlı kadın da, salgın nedeniyle komşularıyla yüz yüze görüşemediğini belirterek bu durumun yalnızca duygusal değil, ekonomik bir yük de doğurduğunu ifade etmiştir: “Ne yapıyon aman, bunaldım, daraldım, usandım, bittim. 50 milyonluk telefon faturası geldi onla bunla konuşuyom dey” (G13, 75, 2). Bu durum, yaşlı kadınların pandemi sürecinde sınırlı da olsa sosyal bağlarını sürdürmek ve yalnızlıkla başa çıkmak için telefon aracılığıyla iletişim kurmayı önemli bir başa çıkma stratejisi olarak benimsediklerini göstermektedir.

Covid-19 pandemisinin, yaşlı kadınların komşularıyla ilişkilerinin yanı sıra akrabalarıyla olan ilişkilerini de etkilediği tespit edilmiştir. Salgın sürecinde, yaşlı kadınların akrabalarıyla yüz yüze görüşmeleri her zaman mümkün olmamış ve birlikte yürütülen rutin faaliyetler kısıtlanmıştır. Bazı yaşlı kadınlar, pandemi öncesinde akrabalarıyla daha sık görüştüklerini ve ilişkilerinin iyi olduğunu belirtirken, bazıları ise pandemi sürecinde zaten nadiren görüştükleri akrabalarıyla tamamen bağlantılarının koptuğunu ifade etmiştir.

Görüşmelerde yaşlı kadınlar, akrabalarıyla olan ilişkilerinde pandemi ve mesafe gibi etkenlerin sınırlayıcı olduğunu ifade etmiştir. Pandemi süreci akrabalarla iletişimin çoğunlukla telefon aracılığıyla sürdürülmesine yol açmıştır. Daha önce düğün veya cenaze gibi özel durumlarda sık sık bir araya geldiklerini belirten bir yaşlı kadın artık “Başka türlü hususi gidip de eskiden gidiyoduk şimdi gidemiyok,” (G7, 71, 9) diyerek, bu imkânın azaldığını dile getirmiştir. Bir diğer yaşlı kadın ise, akrabaların sık gelmediğini ve iletişimin çoğunlukla telefon aracılığıyla sağlandığını belirtmiş, “Telefon açıyolar konuşuyok bazıları. İdare ediyok işte,” (G18, 83, 14) sözleriyle durumu özetlemiştir. Ayrıca, uzak akraba-

larla görüşmenin güçlüğü vurgulanmış, bir diğer yaşlı kadın *"Başka akrabam yok ki... onlara da pek uzun boylu gidemiyom evleri uzakta,"* (G21, 78, 8 ay) diyerek mesafenin etkisini açıklamıştır. Ayrıca, ileri yaş grubundaki kadınların yaşlılarının birçoğunun hayatta olmaması, akraba ilişkilerinin azalmasına yol açmaktadır. Ayrıca yaşla birlikte sağlık sorunlarının da bu ilişkilerin zayıflamasında etkili olmaktadır.

4.6. Gündelik Pratikler ve Boş Zaman

Yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik pratiklerine bakıldığında, zamanın büyük bir kısmını evde geçirdikleri görülmüştür. Günlük yaşamaları; temizlik yapma, yemek hazırlama, ibadet etme, televizyon izleme, çiçek bakımı ve örgü ya da el işi gibi faaliyetlerden oluşmaktadır. Ancak yaşla birlikte artan fiziksel sağlık sorunları bu aktivitelerin düzenli şekilde sürdürülmesini zorlaştırmaktadır. Görüşmelerde, kadınların gündelik pratiklerini planlarken sağlık durumlarının belirleyici bir faktör olduğu dikkat çekmiştir. Örneğin, eskiden oyalar ve danteller yaptığı belirden bir görüşülen, artık fiziksel gücünün sınırlı olduğunu *"Şimdi bu kollar kalkmıyor artık. Kalkmıyor yapamıyorum"* (G19, 73, 10) sözleriyle ifade etmiştir. Benzer şekilde bir başka yaşlı kadın ise görme ve işitme problemlerinin örgü gibi ince işlerle uğraşmasını engellediğini, *"Gözüm görmüyor artık. Kulak da duymuyor. Ne yapabilirim oturuyom böyle, televizyon izliyorum"* (G6, 76, 32) diyerek aktarmıştır.

Araştırma bulguları, yalnız yaşayan yaşlı kadınların boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinde dini pratiklerin önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Görüşülen kadınlardan biri, daha önce lif ördüğünü ancak sağlık sorunları nedeniyle artık bunu yapamadığını, bu nedenle zamanını artık Kur'an okumaya ve namazlarını kılmaya ayırdığını, sürekli dua ederek manevi bir uğraş sürdürdüğünü (G14, 71, 6) ifade etmiştir. Benzer şekilde, aynı görüşülen, *"yapmak isteyip yapamadığınız şeyler oluyor mu?"* sorusuna *"Artık her şeyi geride bıraktım, kafamı taktığım Allah'tan başka hiçbir şey yok"* yanıtını vererek bu durumu somut bir örnek olarak göstermiştir. Benzer şekilde bir başka kadın da, günlük yaşamda dikkate aldığı tek şeyin Allah olduğunu, artık günlük yaşamında önceliğin ibadet olduğunu ve zamanın büyük bölümünü namaz ve dua ile geçirdiğini ifade etmektedir. Görüşülenin ifadesinde, *"beş vakit namazımı kılıyorum, gece de gündüz de namazdan başka bir işim yok"* (G18, 83, 14) şeklindeki bulgu,

ibadetin onun gündelik yaşantısında ne denli merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Bu ifadeler, yaşlılıkla birlikte artan sağlık sorunları ve fiziksel sınırlılıkların boş zaman faaliyetlerini dönüştürdüğünü ve dini pratiklerin kadınların gündelik rutinlerinde daha merkezi bir konuma geldiğini göstermektedir. Nitekim kadınların yaşlandıkça dini davranış ve tutulara başvurmalarının, yaşlılık döneminin olumsuz etkilerine (sağlık sorunları, yaşanan kayıplar, ölümün yaklaşması vs.) karşı önemli bir başa çıkma stratejisi olduğu anlaşılmıştır.

Bunun yanı sıra, günün büyük bölümünü evde geçiren yaşlı kadınların ibadet dışındaki boş zamanlarını çoğunlukla televizyon izleyerek değerlendirdikleri gözlemlenmiştir. Televizyon, bazı yaşlı kadınlar için yalnızlık hissini azaltan ve onlara *"sesli bir arkadaş"* olarak eşlik eden önemli bir boş zaman aktivitesi işlevi görmektedir. Örneğin, görüşülen bir yaşlı kadın, gündüzleri televizyonla ilgilenmediğini, akşamları ise yalnızlığını hafifletmek amacıyla *"ses olsun diye açarım,"* (G3, 70, 38) diyerek ifade etmiştir. Bu durum, yalnız yaşayan yaşlı kadınların televizyonu yalnızlıkla baş etmede ve gündelik yaşamalarını organize etmede kullandıkları bir strateji olarak benimsediklerini göstermektedir.

Bulgular ayrıca, yaşlı kadınların boş vakitlerini aile bireyleri, komşuları ve akrabalarıyla geçirdiklerini; bu etkileşimlerin genellikle karşılıklı ev ziyaretleri, çay sohbetleri veya gün birlikteliği şeklinde gerçekleştiğini göstermektedir. Sağlık durumları ve yaşam boyu ev kadını rolüyle şekillenen alışkanlıkları nedeniyle kadınlar, zamanlarını ağırlıklı olarak ev içi etkinliklerle değerlendirmektedir. Araştırmada, yaşlı kadınların dernek veya diğer gönüllü faaliyetlerde yer almadıkları; sosyal, kültürel, sportif ve sanatsal etkinliklere katılmadıkları tespit edilmiştir. Ev dışı etkinlik olarak ise çoğunlukla Kur'an kurslarına ve dini sohbetlere katıldıkları görülmüştür. Bu tür dini etkinliklerin, yaşlı kadınların sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve yalnızlıkla başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir strateji olarak işlevi gördüğü anlaşılmaktadır.

Ancak pandemi süreciyle birlikte uygulanan kısıtlamalar ve sokağa çıkma yasakları nedeniyle, yaşlı kadınların bu faaliyetlere katılımının geçici olarak durdurulduğu görülmüştür. Örneğin bir yaşlı kadın, daha önce arkadaş gruplarıyla cuma günleri Yasin programlarına katıldığını, fakat pandemi nedeniyle bu etkinliklerin tamamen durduğunu belirtmektedir: *"Arkadaşlarla Cuma günleri Yasin'inimiz olurdu. Ona giderdim."*

Bu olunca hepsi bitti. Kapattılar bizi eve. Hiçbir yere gidemiyoruz” (G3, 70, 38). Benzer şekilde, bir başka görüşülen de komşularla düzenlenen dini sohbetlere katıldığını, ancak pandemi nedeniyle gidemediğini dile getirmiştir: “Sohbetlere gidiyoduk, benim büyük kızım vaaz hocasıydı. Komşuları topluyodu... Bu yanda gidiyodum birikiyoduk, gidiyoduk şimdi yok” (G9, 81, 8). Bu başka kadın ise pandemi nedeniyle Kur’an kursunun kapanmasının sosyal yaşamını olumsuz etkilediğini ancak pandemi sonrası kursa yeniden gideceğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Bir Kur’an kursuna gidiyodum o da kapandı. Yine açılın yine giderim. Çünkü orda arkadaşlarımız vardı...” (G2, 73, 48)

5. TARTIŞMA

5.1. Bir Tercih ya da Zorunluluk Olarak Yalnız Yaşama

Araştırma bulguları, yaşlı kadınların yalnız yaşamalarının en temel nedenlerinden birinin dul kalmaları olduğunu göstermektedir. Literatürde de vurgulandığı üzere, kadınlar genellikle erkeklerden daha uzun yaşamakta ve eşlerini kaybettikten sonra dul kalmaktadırlar. Dul kalan yaşlı kadınların yeniden evlenme ihtimalleri ise çok daha düşük kalmaktadır (Tufan, 2003: 54; Canatan, 2008: 352). Kadınların yaşam süresi erkeklerden uzun olması nedeniyle, yaşlılıkta yalnız kalma olasılıkları artmakta ve bu yalnızlık süreci uzun yıllara yayılabilmektedir. Araştırmadaki çalışma grubunda, yalnız yaşama süresi ortalama 16 yıl iken, bazı kadınlarda 48 yıla kadar ulaşmaktadır. Bu durum, yalnız yaşamının toplumsal cinsiyet perspektifiyle anlaşılmasını gerekli kılmaktadır. Görüşülen yaşlı kadınlar, eşlerinin vefatının ardından yeniden evlenmeyi genellikle düşünmemektedir. Bu tutumun temelinde, toplumsal yaşamda kadınların evlenmesine ilişkin ataerkil kabuller ve kültürel normlar yer almaktadır. Geleneksel cinsiyet rolleri nedeniyle toplum, kadınların ikinci kez evlenmesine olumsuz bakmakta; ve anneliğin merkezi konumu ise yaşlı kadınların kendisini çocuklarına adanarak yeniden evlenmeyi düşünmemelerine yol açmaktadır. Yaşlı kadınların yeniden evliliği hoş karşılamamasına yönelik yerleşik tutumların, toplumsal cinsiyet rolleri gereği içselleştirilmiş bir yatkınlık olarak kadınların yaşlılık döneminde önemli bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma bulguları literatürle de paralellik göstermektedir. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde örneğin, Gaziantep’te yapılan bir çalış-

mada da yaşlı kadınların yeniden evlilik fikrine olumsuz yaklaşımlarının, geleneksel toplumsal yapı ile ilişkili olduğu ortaya koymuştur (Sever, 2018: 103). İran’da yapılan bir araştırma da, dul yaşlı kadınların yeniden evlenmesinde toplumun norm ve değerleri ile çocukların ebeveynlerinin yeniden evlenmesine karşı olumsuz tutumları gibi, belirli sosyo-kültürel engellerin olduğunu belirtmiştir (Osmani vd., 2018: 63-65). Benzer şekilde, Ankara’da yalnız yaşayan kadınlarla yapılan bir araştırmada, yaşlı kadınların yeniden evlenmeyi düşünmemeleri nedenleri arasında, bu durumun kadın olarak uygun olmaması, ailelerinin-çocuklarının istememesi, çocuk büyütme telaşları ve çevreden çekinme gibi nedenlerin yer aldığı tespit edilmiştir (Buz ve Beydili, 2015: 560).

Kadınların yeniden evliliğe olumsuz yaklaşmalarının temel nedenlerinden biri de, erkeğe hizmet etme ve bakım verme rolünü yeniden üstlenmek istememeleridir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınları bakım emeğiyle özdeşleştirdiğini ve bu rolün yaşamın tüm aşamalarında yeniden üretildiğini göstermektedir. Literatür de bu bulguları desteklemektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların bakım verme rolünü içselleştirmesine neden olmakta, bu durum yaşlılıkta dahi sürmektedir. Kadınların yaşam döngüsü çoğu zaman çocuk bakımı → ev içi emek → yaşlı eşe bakım şeklinde ilerlemekte ve bu süreklilik kadınların yeniden evlilik tercihlerini sınırlandırmaktadır (Buz, 2015a: 273; Canatan, 2008: 352). İçli’nin (2008: 34) de belirttiği gibi, özellikle dul kalan erkekler yaşlılıkta sürekli kendilerine bakacak birine ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle yeniden evlilik, bazı yaşlı kadınlar için yalnızca yeni bir eşlik değil, yeni bir bakım ve bağımlılık döngüsüne giriş olarak görülmektedir.

Önceki olumsuz evlilik deneyimlerinin de evliliğe karşı tutumlarını etkilediği görülen yaşlı kadınlar, bu nedenle yeniden evlilik fikrine temkinli yaklaşmaktadır. Ayrıca sağlık sorunlarının arttığı yaşlılık döneminde kadınların, hem kendi bakım ihtiyaçları hem de olası bir eşin bakımını üstlenme beklentisi nedeniyle evlilik fikrine mesafeli yaklaştıkları görülmektedir. Dolayısıyla yaşlı kadınların yeniden evliliğe karşı tutumlarının, bireysel deneyimlerin yanı sıra toplumsal normlar, sağlık durumu ve bakım emeğinin cinsiyete dayalı örgütlenmesiyle şekillendiği söylenebilmektedir.

Yaşlı kadınların yeniden evliliğe yönelik tutumlarının ekonomik koşullarla yakından ilişkili

olduğu söylenebilmektedir. Görüşmelere katılan kadınların büyük bir kısmı, düzenli bir gelire ve kendilerine ait bir eve sahip olduklarında yeniden evlilik ihtiyacı hissetmediklerini ifade etmiştir. Bu durum, Canatan'ın (2008: 354) belirttiği gibi, Türkiye'de kadınların ekonomik bir zorunluluk oluşmadıkça yeniden evlenmeye sıcak bakmadıkları bulgusuyla paralellik göstermektedir. Özellikle dul kadınların evliliği bir zorunluluk değil, koşullara bağlı bir tercih olarak konumlandıkları görülmektedir.

Ancak ekonomik durumu iyi olan kadınların kendileri evlenmeyi gerekli görmemelerine rağmen, ekonomik güvencesi olmayan kadınlar için evliliğin alternatif bir sosyal ve ekonomik güvence mekanizması olarak değerlendirildiği söylenebilmektedir. Bu durum, yeniden evliliğin yalnızca bireysel tercihlerle değil, aynı zamanda ekonomik yapı, sosyal güvenlik politikaları ve toplumsal cinsiyet normları tarafından şekillenen bir sosyal kurum olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yeniden evlilik kararının yaşlı kadınlar için yalnızca duygusal veya kültürel bir tercih değil, aynı zamanda ekonomik bir strateji olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Özellikle ekonomik açıdan kırılgan durumda olan kadınlar için ikinci bir evlilik, maddi güvencesizlikle başa çıkma stratejisi olarak işlev gördüğü söylenebilmektedir.

Bu doğrultuda, kadınların yeniden evliliğe yönelik tutumlarının yaşlılıkta yalnız yaşama pratiklerini doğrudan şekillendirdiği söylenebilir. Bulgular, yaşlılık döneminde yalnız yaşama deneyiminin özellikle kadınlara özgü bir durum olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bu durum yalnızca "yaşlılığın kadınlaşması" olgusunu değil, aynı zamanda "yaşlılığın yalnız kadınlaşması"nı görünür kılmaktadır. Kadınların evlilikten uzak durma eğilimleri, toplumsal cinsiyet rolleri, bakım emeğinin eşitsiz dağılımı ve ekonomik bağımsızlık deneyimleriyle birlikte değerlendirildiğinde, ileri yaşlarda yalnız yaşamının hem bir tercih hem de toplumsal yapı tarafından şekillenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Bu bağlamda yalnız yaşama, birçok yaşlı kadın için zorunlu bir durumdan ziyade bilinçli bir tercih olarak anlam kazanmaktadır. Görüşülen kadınların çoğunun sağlık, ekonomik koşullar ve kişisel alanı koruma ve özgürlük isteği doğrultusunda yalnız yaşamayı kendileri için en uygun seçenek olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Yaşlı kadınların yalnız yaşamalarında, mevcut yaşamlarından memnun olmaları ve yalnız yaşama alışkanlığının temel motivasyon olduğu

anlaşılmaktadır. Bu noktada yaşlı kadınlar çocukları dahil kimse ile birlikte yaşamak istemektedir. Tufan'ın belirttiği gibi, eşi ölen ya da boşanan kadınların hem yeniden evlenmemesi hem de çocuklarıyla aynı haneyi paylaşmamayı tercih etmesi, bu yaşam biçiminin yaygınlaştığını göstermektedir. Yaşlanma süreciyle birlikte artan bireyselleşme eğilimi, yaşlı ve genç kuşakların ayrı yaşamalarını olağan bir pratik hâline getirmektedir (Tufan, 2003: 195). Aközer ve arkadaşları (2011: 118), yaşlı bireylerin çocuklarıyla aynı evde yaşamamalarının nedenini, "bu şekilde yaşamının daha rahat olması" şeklinde açıklamış; yani mevcut yaşam koşullarından memnuniyet, çevrede değişiklik yapmama isteği ve kendi kendine yetebilme gibi faktörlerin etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Yaşlı kadınlar, kendi özerk yaşamlarını sürdürme ve yalnız yaşama özgürlüğüne önem verirken, bir yandan da çocuklarına yakın olmayı tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum, yalnız yaşamının tamamen izole bir tercih olmadığını, aksine çocuklara yakın olmayı sağlayacak şekilde stratejik olarak düzenlenebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla yaşlı kadınlar, özerk yaşam ile çocuklarıyla olan yakınlık arasında bir denge kurmakta ve bu yaklaşımı kendi yaşam stratejileri doğrultusunda şekillendirmektedirler. Kalaycıoğlu ve vd. (2003: 76-77), aynı muhitte çocuklarıyla oturmanın yaşlılıkta başa çıkma stratejilerinden biri olduğunu ve yaşlı bireyler için önemli bir yaşam düzenlemesi olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, yaşlılığa ilişkin yapılan araştırmalarda da yaşlıların önemli bir kısmının çocuklarının en az biriyle yakın mekânlarda ikamet ettiği saptanmıştır (Kalaycı ve Özkul, 2017: 102; Sever, 2020: 7). Bu bulgular, yalnız yaşamının tamamen izole bir tercih olmadığını; yaşlıların hem özerkliklerini koruyabildikleri hem de çocuklarıyla yakın ilişkilerini sürdürebildikleri stratejik bir yaşam biçimi olarak ortaya çıktığını desteklemektedir.

Görüşmelerde, bazı yaşlı kadınların çocuklarıyla birlikte yaşamayı tercih etmedikleri; bunun yerine çocuklarına yakın çevrede kalarak hem ilişkilerini sürdürdükleri hem de ihtiyaç duyduklarında çocuklarından yardım alabildikleri tespit edilmiştir. Her ne kadar tüm yaşlı kadınlar bu imkânâ sahip olmasa da çoğunluğu için çocuklarına yakın yaşama, yaşlılıkta tercih edilen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bu noktada, çalışmamızda yaşlı kadınların çocuklarıyla aynı çevrede yaşama biçimi, yalnız yaşamlarını destekleyen "taktiksel" bir tutum olarak değerlendiril-

rilebilir. De Certeau'nun (2009), gündelik yaşamı, iktidarın stratejileri ile sıradan bireylerin geliştirdiği taktiklerin etkileşimde olduğu çok katmalı bir alan olarak görmektedir. Taktikler, görünürde küçük ve sıradan olsalar da bireyin gündelik yaşamda yürüttüğü mikro direniş biçimleridir ve akıl ile yaratıcılık gündelik mücadelenin merkezinde yer almaktadır (Gardiner, 2016: 234). Bu kuramsal çerçeve ışığında, yalnız yaşayan yaşlı kadınların çocuklarına yakın bir çevrede yaşamayı tercih etmeleri, gündelik yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve özerkliklerini sürdürme amacı taşıyan, "*taktiksel*" bir strateji olarak yorumlanabilir. Yaşlı kadınlar, bu yaklaşım sayesinde hem bağımsız bir hayat sürdürmekte hem de gerektiğinde çocuklarından yardım alabilmekte; böylelikle kendi yaşamlarını istedikleri şekilde organize ederken, ailevi bağlarını da korumaktadırlar.

Görüşmelerde, çoğu yaşlı kadın için yalnız yaşamayı bir tercih olarak benimserken, bazıları için bu durum zorunlu bir yalnızlık olarak ortaya çıkmaktadır. Zorunlu yalnızlığın temel nedenlerinden biri, yaşlı kadınların çocuklarıyla birlikte yaşamak istemelerine rağmen bunu gerçekleştiriyor olmalarıdır. Bir diğer nedeni, yaşlı kadınların ailelerinde çocukları dışında başka kimselerin bulunmamasıdır. Kadınların erkeklere göre daha uzun yaşamaları, aile içinde yakın kayıplar yaşamalarına ve eşlerinin, kardeşlerinin veya diğer yakınlarının vefatı sonrası yalnız kalmalarına yol açmaktadır. Ayrıca genç kuşakların yaşlıları kabul etmediği ve torunun istememesi de yalnız yaşamayı zorunlu kılan bir başka toplumsal faktör olarak değerlendirilebilir. Görgün-Baran vd. (2005: 23), aile içi çok kuşaklı yaşamın, kuşaklar arası norm ve değer farklılıkları nedeniyle çatışmalara yol açabileceğini belirtmektedir. Yalnız yaşamın bir diğer nedeni ise gelin-kaynana ilişkilerindeki gerilimlerdir. Özellikle erkek çocuklarıyla yaşamak isteyen yaşlı kadınlar, gelinlerinin kendilerini istememesi nedeniyle çocuklarından başka kimsesi olmadığında yalnız kalmaktadır. Görüşmelerde, bazı yaşlı kadınlar gelinleriyle geçimsizlik yaşadıklarını ve bu nedenle ayrı yaşamaya mecbur kaldıklarını belirtmişlerdir. Kalaycıoğlu vd. (2003: 85) de gelin-kaynana ilişkilerindeki gerilimin günümüzde hâlâ farklı şekillerde devam ettiğini ortaya koymuştur. Bu durumlarda ise yalnız yaşama, yaşlı kadınlar açısından bir tercih gibi görünse de, aslında De Certeau'nun tanımladığı anlamda bir gündelik yaşamda mevcut koşulları gerekçelendiren bir "*taktik*" olarak değerlendirilebilir. Bu taktikler görünürde küçük ve

sıradan eylemler olsa da, yaşlı kadınların özerkliklerini korumalarını ve yaşamlarını kendi lehlerine düzenlemelerini sağlamaktadır.

5.2. Aile ve Sosyal ilişkiler

Görüşmelerden elde edilen bulgular, yalnız yaşayan yaşlı kadınlar için aile ilişkilerinin büyük önem taşıdığını göstermektedir. Yaşlı kadınlar, aile üyeleriyle çeşitli zamanlarda hem yüz yüze hem de telefon aracılığıyla düzenli iletişim kurdukları anlaşılmıştır. Literatür de bu durumu desteklemekte; sosyal ilişkiler içerisinde aile bağlarının yaşlılık döneminde en uzun süreli ve dayanıklı ilişkiler olduğunu, eşin kaybı sonrası çocuklardan alınan desteğin daha da belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Canatan, 2015: 23-24; İçli, 2008: 35; Özkul vd., 2019: 84).

Görüşmeler, yalnız yaşayan yaşlı kadınların çocuklarıyla düzenli iletişim kurmalarının, özellikle eşlerini kaybettikleri dönemlerde yalnızlık duygusuyla başa çıkmada etkili bir strateji olduğunu göstermektedir. Yalnızlık sorununu azaltmak ve yaşam kalitesini desteklemek açısından çocuklarla kurulan bu bağ, yaşlı kadınların gündelik yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmelerine önemli bir katkı sağlamaktadır. Benzer şekilde Kalaycıoğlu vd. (2003: 77), ileri yaşlarda çocuklarla kurulan iletişim ve çocuklardan alınan maddi-manevi desteğin, yaşlılıkla baş etmede kritik bir rol oynadığını belirtmektedir. Çocuklarının başka şehir veya ülkelerde yaşamaları nedeniyle mekânsal olarak ayrı düşen yaşlı kadınlar, telefon üzerinden iletişim kurmayı yalnızlık duygusunu hafifleten ve özlemlerini gidermelerine yardımcı olan bir strateji olarak kullanmaktadır. Bu bağlamda telefon aracılığıyla iletişim, yaşlı kadınların gündelik yaşamda karşılaştıkları mekânsal kısıtlamaları aşmalarını sağlayan yaratıcı ve "taktiksel" bir uygulama olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde, Perlmutter ve Hall (1992'den akt. Canatan, 2008: 24) mekânsal mesafenin yaşlıların çocuklarıyla görüşme sıklığını etkilediğini vurgulamaktadır.

Ayrıca mekânsal mesafe, genellenemese de, yalnız yaşayan yaşlı kadınların çocuklarıyla ilişkilerini etkileyen önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Özellikle mekânsal olarak kızlarıyla yakın olan bazı yaşlı kadınların, gün içerisinde sürekli yüz yüze iletişim kurma imkânına sahip oldukları ve anne-kız ilişkilerini aktif şekilde sürdürdükleri görülmektedir. Bu durum, yalnız yaşamı tercih eden yaşlı kadınların, çocuklarına fiziksel olarak yakın olarak hem sosyal bağlarını

güçlendirdiklerini hem de yalnızlık duygusunu hafiflettiklerini ortaya koymaktadır. Literatür de bulgularımızı destekler niteliktedir. İçli (2008: 36), yaşlıların çocuklarıyla ilişkilerinde cinsiyetin etkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde, Tufan ve Yazıcı (2009: 48) da yalnız yaşayan yaşlı bireylerin birbirlerine yakın yerlerde oturarak aile ilişkilerini sürdürmeye ve yalnızlıklarını gidermeye çalıştıklarını ifade etmektedir. Eskişehir örneğinde yapılan bir araştırmada ise Kalaycı ve Tuna Uysal (2020: 34), yaşlı bireylerin yalnız kalmak istemediklerini ve sosyal destek ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çocuklarıyla sık sık görüştiklerini tespit etmişlerdir. Bu bulgular, yaşlı kadınların çocuklarına yakın yaşamayı, yalnızlıkla başa çıkma ve sosyal ilişkilerini sürdürme açısından stratejik bir yaklaşım olarak kullandıklarını göstermektedir.

Dolayısıyla, fiziksel yakınlık ve uzaklık, yaşlı kadınların sosyal ilişkilerini sürdürebilmeleri noktasında önem teşkil etmektedir. Özellikle pandemi sürecinde, bu yakınlık-uzalık dengesi yaşlı kadınların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına önemli bir avantaj sağlamıştır. Çocuklarıyla aynı çevrede yaşayan yaşlı kadınların pandemi döneminde de çocuklarıyla görüşme imkânı bulabildikleri ve ihtiyaç duyduklarında yardım alabilmişlerdir. Eve kapatılma döneminde yaşlı kadınların temel ihtiyaçları, özellikle market alışverişi, yemek ve gıda hazırlığı, temizlik işleri, ilaç temini ve sağlık hizmetlerine erişim gibi destekler, çoğunlukla çocukları, torunları ve kısmen kardeşleri gibi aile bireyleri tarafından karşılanmıştır. Bu süreçte, yalnız yaşayan yaşlı kadınların geliştirdikleri stratejiler, De Certeau'nun (2009) gündelik yaşamda "*taktik*" olarak tanımladığı esnek ve yaratıcı çözümlerle paralellik göstermektedir. Nitekim pandemi sürecinde, yaşlı kadınların aile ilişkilerinde temel bir değişiklik yaşanmadığı; yalnızca yüz yüze görüşme sıklığının azaldığı gözlemlenmiştir. Yüz yüze görüşme imkânı sınırlı olan yaşlı kadınların, bu dönemde çocukları, torunları ve kardeşleriyle düzenli telefon görüşmeleri yaparak ilişkilerini sürdürdükleri ve bu yöntemi bir "*taktik*" olarak geliştirdikleri tespit edilmiştir.

Benzer şekilde, Sönmez-Öğütü'nin (2025: 2697) çalışması, pandemi gibi kriz dönemlerinde yaşlı bireylerin aile desteğine bağımlılığının daha görünür hâle geldiğini ortaya koymaktadır. Çocukların aynı şehirde yaşaması, düzenli ziyaretler, temel ihtiyaçların temini veya çevrim içi market uygulamalarının kullanılması, yaşlıların

gündelik hayatlarını sürdürebilmeleri için kritik bir rol oynamıştır.

Araştırma bulguları, yalnız yaşayan yaşlı kadınlar için komşuluk ve arkadaşlık ilişkilerinin gündelik yaşamda önemli bir destek ve dayanışma alanı oluşturduğunu göstermektedir. Görüşmelerde, kadınların uzun yıllardır aynı mahallede yaşadıkları için komşularıyla güvene dayalı, süreklilik taşıyan ilişkiler kurdukları; bu ilişkilerin hem duygusal hem de pratik destek niteliği taşıdığı anlaşılmıştır. Özellikle eş kaybı sonrası yalnız kalan yaşlı kadınlar için komşuluk ilişkilerinin aile ilişkilerinin yerini tamamen almamakla birlikte, günlük hayatta daha erişilebilir ve işlevsel bir destek türü haline geldiği dikkat çekmektedir.

Bu bulgular literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Kadınların yaşlanma sürecinde sosyal ilişkilerden daha fazla yararlandıkları ve bu ilişkilerin hem psikososyal iyilik halini hem de baş etme becerilerini güçlendirdiği belirtilmektedir (Fiori ve Rauer, 2021: 345). Ayrıca ileri yaş döneminde özellikle kadınlar için komşuluk ve arkadaşlık ilişkilerinin aile ilişkilerinden daha erişilebilir ve etkili olduğu vurgulanmaktadır (Arber, 2004: 92). Benzer şekilde Cattan (2015: 26-27), eş kaybı sonrası yalnız yaşayan ileri yaş kadınların komşuluk ilişkilerini yalnızlıkla başa çıkmada önemli bir strateji olarak gördüklerini ifade etmektedir.

Araştırma bulguları, yaşlı kadınlar için komşuluk ilişkilerinin yalnızca gündelik sosyal temas alanı değil, aynı zamanda duygusal destek, güvenlik hissi ve pratik yardımlaşmanın önemli bir kaynağı olduğunu göstermektedir. Görüşmeler sırasında kadınların komşularını çoğu zaman aile üyelerine yakın konumlandıkları; özellikle çocukların fiziksel olarak uzak olduğu durumlarda komşuların "*ilk destek hattı*" olarak görüldüğü anlaşılmıştır. De Certeau'nun gündelik yaşam kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, araştırma bulguları komşuluk ilişkilerinin yaşlı kadınlar için sadece rutin bir sosyal temas biçimi değil, aynı zamanda gündelik yaşamın belirsizlikleriyle başa çıkmayı mümkün kılan bir "*taktik*" alanı olduğunu göstermektedir. Kadınların komşularını aile üyelerine yakın bir konumda görmeleri ve özellikle çocukların fiziksel olarak uzak olduğu durumlarda komşuların "*ilk destek hattı*" olarak devreye girmesi, gündelik hayatın sınırlılıkları karşısında geliştirilen yaratıcı, esnek ve pratik çözümlere işaret etmektedir. Bu durum, De Certeau'nun kavramsallaştırdığı anlamda taktiklerin - yani bireylerin içinde bu-

lundukları yapısal koşullarla “*oynayarak*” onları kendi lehlerine dönüştürme girişimlerinin - yaşlılık deneyiminde somut bir karşılık bulduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca görüşmeler, aynı apartmanda veya yakın mesafede yaşamının sosyal desteğin erişilebilirliğini artırdığını; yerinde yaşlanma deneyimiyle birlikte komşuluk ilişkilerinin daha da güçlendiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Baran (2005: 275), özellikle ev içi rollere dayalı yaşam süren yaşlı kadınların yakın çevrede bulunan arkadaş ve komşularla güçlü ilişkiler kurduğunu belirtmektedir. İçli (2005: 12) ise komşuluk ilişkilerinin yaşlı bireylerin yaşamını anlamlı hale getiren bir sosyal bağ türü olduğunu vurgulamaktadır. Canatan’ın (2015: 27) bulguları da aynı apartmanda yaşayan yaşlı bireylerin komşuluk ilişkilerinin daha yoğun ve işlevsel olduğunu göstermektedir; bu durum araştırmamızdaki “*yerinde yaşlanma*” eğilimiyle paralellik taşımaktadır. Ayrıca Büyükgümüş ve Şentürk’ün (2019: 368) araştırması, acil durumlarda komşuların ilk müdahale eden kişiler olarak görüldüğünü ve bu nedenle yaşlı bireyler için hayati önemde olduklarını ortaya koymaktadır.

Pandemi süreci, yaşlı kadınların gündelik yaşamlarında önemli bir sosyal temas alanı olan komşuluk ilişkilerini belirgin biçimde dönüştürmüştür. Pandemi ile birlikte yüz yüze görüşme sıklığının azaldığı, kimi zaman tamamen kesildiği anlaşılmıştır. Bu durum, pandemi öncesinde süreklilik gösteren sosyal ilişkilerin bir anda fiziksel temas engeline takıldığını ve komşuluk bağlarının mekânsal yakınlığa rağmen erişilemez hale geldiğini göstermektedir. Ancak yüz yüze buluşma imkânı ortadan kalktığı dönemde yaşlı kadınların De Certeau’cu anlamda, bu duruma pasif şekilde boyun eğmedikleri; aksine yeni koşullara uyum sağlamak için alternatif iletişim yolları geliştirdikleri görülmektedir. Bu dönemde komşularla “*kapıdan kapıya sohbet etmek*”, merdiven boşluğundan konuşmak veya telefon görüşmelerine yönelmek, pandemi koşullarında geliştirilen bir takım “*taktikler*” olmuştur.

Araştırma bulguları, Covid-19 pandemisinin yalnız yaşayan yaşlı kadınların sadece komşuluk ilişkilerini değil, aynı zamanda akrabalık ilişkilerini de önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Pandemi öncesinde kimi kadınlar akrabalarıyla düzenli olarak bir araya geldiklerini ifade ederken, pandemiyle birlikte bu yüz yüze temasların zorunlu olarak azaldığı ya da tamamen

kesildiği anlaşılmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler, yaşlı kadınların akrabalık ilişkilerinin yaş ilerledikçe zaten zayıflama eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Sağlık sorunlarının artması, fiziksel hareketliliğin azalması, akrabaların farklı mahalle, ilçe veya şehirlerde yaşamaları ve akran kayıplarının çoğalması bu ilişki ağlarının giderek daralmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla pandemi, mevcut zayıflama eğilimini hızlandıran ve görünür hale getiren bir dönemeç işlevi görmüştür. Bu süreçte fiziksel mesafenin artması, ilişkilerin tamamen kopması anlamına gelmemiş; aksine bazı yaşlı kadınların iletişimi sürdürmek için alternatif yollar geliştirdikleri görülmüştür. Özellikle telefon görüşmelerine yönelmek, pandemi koşullarında akrabalık ilişkilerini sürdürebilmek için önemli bir iletişim tekniği haline gelmiştir. Bu bulgu, De Certeau’nun (2009) gündelik yaşam kuramında vurguladığı “*taktik*” kavramıyla uyumludur. Yaşlı kadınlar pandemi nedeniyle belirlenen yapısal sınırlılıklara rağmen edilgen bir konumda kalmamış; iletişim biçimlerini değiştirerek ilişkilerini sürdürme yönünde esnek ve yaratıcı çözümler geliştirmişlerdir. Bu çerçevede akrabalık ilişkileri, yalnızca duygusal bir bağ değil, aynı zamanda pandemi gibi kriz dönemlerinde yeniden müzakere edilen ve alternatif iletişim pratikleriyle dönüştürülen bir sosyal dayanışma alanı olarak değerlendirilmelidir. Dolayısıyla araştırma bulguları, yaşlı kadınların gündelik hayatı edilgen bir şekilde deneyimlemediklerini; aksine, karşılaştıkları sınırlılıklar içerisinde hayatlarını sürdürülebilir kılmak için anlamlı taktikler geliştirdiklerini göstermektedir. Bu yönüyle, sosyal ilişkiler, sadece bir iletişim veya dayanılma biçimi değil, gündelik yaşamın mikro mücadele alanında yaşlı kadınların kendi öznelliklerini koruma, sürdürme ve yeniden üretme taktiklerinden biri olarak değerlendirilebilir.

5.3. Gündelik Hayat Pratikleri

Araştırma bulguları, yalnız yaşayan yaşlı kadınların boş zamanlarını büyük ölçüde ev merkezli etkinliklerle geçirdiklerini göstermektedir. Dikkat çekici bir diğer bulgu, görüşülen kadınların büyük çoğunluğunun boş zamanlarını evde geçirmeyi doğal ve alışlageldik bir durum olarak algılamalarıdır. Dolayısıyla ev merkezli yaşam biçiminin çoğu katılımcı için yalnızca bir zorunluluk değil, aynı zamanda içselleştirilmiş bir rutin olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte bulgular, yaşlı kadınların boş zaman etkinliklerinin sağlık durumlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel rahatsızlıklar ve

hareket kabiliyetindeki azalma, zamanla bazı aktivitelerin kısıtlanmasına hatta tamamen bırakılmasına neden olmuştur. Bu durum, boş zaman pratiklerinin yaşlanmayla birlikte yalnızca tercihlerin değil aynı zamanda bedensel sınırlılıkların da bir ürünü olduğunu göstermektedir.

Yaşlılıkla birlikte artan sağlık sorunları ve fiziksel sınırlılıklar nedeniyle daha önce gerçekleştirdikleri bazı ev içi faaliyetleri gerçekleştiremeyen kadınların, gündelik yaşamlarında yeni bir anlam üretme biçimi olarak dini pratiklere yöneldikleri görülmektedir. Namaz, Kur'an okuma ve dua etme gibi ibadetler, bu kadınlar için yalnızca dini ritüeller değil; aynı zamanda boş zamanlarını doldurma ve duygusal yükleri hafifletme yolları haline gelmiştir. Bu durum, yaşlı kadınların yaşlanmanın beraberinde getirdiği fiziksel kayıpları, yalnızlık hissini ve ölümün giderek daha görünür hale gelen varlığını anlamlandırmak için dini yönelimleri aktif olarak bir kaynak haline getirdiklerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, dini pratiklere yönelim pasif bir kabulleniş değil; aksine bireyin yaşamına yeniden düzen verme, kontrol hissini sürdürme ve öznelliğini koruma biçimi olarak görülebilir.

Bu bulgular, alan yazındaki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Raymore ve Scott (1998) ile West vd. (1996'dan akt. Şener, 2009:7), boş zaman etkinliklerinin özellikle yaşlılık döneminde bireyin psikolojik ve sosyal uyumunu destekleyen önemli bir araç haline geldiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Kalaycıoğlu vd. (2003), yaşlı bireylerin gündelik yaşamlarında yer alan dini faaliyetlerin yalnızca ibadet etme değil, aynı zamanda "öteki dünyaya hazırlık" anlamı taşıdığını ifade etmektedir.

İbadet dışında özellikle televizyonun yalnız yaşayan yaşlı kadınlar için yalnızlığı hafifleten bir araç olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Katılımcılardan birinin televizyonu "yalnızlığa eşlik eden bir arkadaş" olarak tanımlaması, televizyonun sadece bir eğlence medyası değil, aynı zamanda duygusal bir eşlik kaynağı olarak konumlandığını göstermektedir. Pandemi süreciyle birlikte toplumsal etkileşim imkânlarının kısıtlanması, bu baği daha görünür hale getirdiği düşünülmektedir. Bu noktada televizyonun yaşlı kadınların gündelik yaşamında bir baş etme yöntemi olduğu kadar, Michel de Certeau'nun (1984) tanımladığı anlamda bir "taktik" işlevi gördüğü söylenebilir. Bu bağlamda televizyon, fiziksel olarak daralan yaşam alanını duygusal olarak genişleten, sessizlik ve yalnızlık duygusu-

nu dönüştüren bir gündelik hayat taktiği haline gelmiştir.

Literatürle karşılaştırıldığında bu bulguların önceki araştırmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Boş zaman etkinliklerinin, yaşlı bireylerin stresle başa çıkmalarında ve psikolojik iyi oluşlarının sürdürülmesinde önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır (Heung & Yuendoke, 2012; Caldwell, 2005'ten akt. Sevil & Şimşek, 2019). Yine Sevil ve Şimşek (2019), boş zaman pratiklerinin yalnızca zaman doldurma işlevi değil, aynı zamanda bir tür terapi, anlam kurma ve duygusal iyileşme aracı olduğunu ifade etmektedir.

Öte yandan boş zamanın sosyal bağları güçlendirme rolü önemli bir yer tutmaktadır. Nitekim araştırma kapsamında yaşlı kadınların pandemi öncesinde aile, komşu ve akraba ziyaretlerini önemli bir boş zaman etkinliği olarak sürdürdükleri belirlenmiştir. Ancak pandemi süreciyle birlikte bu sosyal pratiklerin kesintiye uğraması, boş zaman deneyimlerinin hem biçimini hem de anlamını yeniden şekillendirmiştir. Dolayısıyla bulgular, boş zaman aktivitelerinin sadece bireysel değil aynı zamanda sosyal boyut taşıdığını, bu boyutun sekteye uğradığı koşullarda bireylerin ev içi taktiklere yöneldiğini göstermektedir. Araştırma bulguları, görüşülen yaşlı kadınların büyük ölçüde ev merkezli bir yaşam sürdürdüklerini ve boş zaman etkinliklerine katılım konusunda oldukça sınırlı bir profile sahip olduklarını göstermektedir. Bu durumun sadece sağlık ve hareketlilik sorunlarından değil, aynı zamanda yaşam boyu içselleştirilmiş toplumsal cinsiyet rolleri ve ev merkezli sosyalleşme örüntülerinin sürekliliğinden kaynaklandığı görülmektedir. Nitekim birçok katılımcı gençlik dönemlerinde de benzer etkinliklere hiç katılmadıklarını ifade etmiş, böylece ev merkezli yaşam biçiminin bir süreklilik olarak yaşlılık dönemine taşındığı görülmüştür.

Araştırmadaki bu bulgular literatürdeki çalışmalarla da örtüşmektedir. Boş zaman etkinliklerinin yaşlı bireylerin yaşam kalitesini destekleyen fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar sağladığı bilinmektedir (Eifert vd., 2019: 248). Ancak yaşam seyri perspektifi, bireylerin yaşlılık dönemindeki davranışlarının yalnızca mevcut koşullardan değil, önceki yaşam deneyimlerinden de etkilendiğini vurgulamaktadır (Hooyman vd., 2015: 150). Bu açıdan değerlendirildiğinde, kadınların yaşam boyu toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle ev içi alanda konumlandırılmış olmalarının, yaşlılık dönemindeki boş zaman alışkanlıklarını da şekillendirdiği söylenebilir. Kadınla-

rın çoğunlukla ev merkezli etkinlikleri yeterli gördüğü ve daha geniş sosyal veya kültürel aktivitelere yönelme ihtiyacı hissetmediği görülmüştür.

Boş zaman etkinliklerinin yaşlı bireyler açısından yalnızlıkla başa çıkma, yaşam kalitesini artırma ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirme rolü olduğu ifade edilmektedir (Şentürk, 2018; Sasidharan, 2006'dan akt. Sevil & Şimşek, 2019). Ancak kültürel bağlamın şekillendirdiği toplumsal cinsiyet rolleri, özellikle kadınların yaşam boyu ev merkezli rollerle özdeşleştirilmesi nedeniyle bu etkinliklere katılımı sınırlamakta ve yaşlılık döneminde alternatif sosyal alanların gelişmesini engellemektedir. Bazı araştırmalar, dini pratikler ve Kur'an kurslarının yaşlı kadınlar için sosyal sermaye oluşturan alanlar olduğunu vurgularken (Kalaycı & Özkul, 2017; Aközer vd., 2011), pandemi gibi kriz dönemlerinde bu pratiklerin kesintiye uğradığı görülmektedir.

Sonuç olarak, yaşlılık çalışmalarında sıkça vurgulanan "aktif yaşlanma" kavramı dikkate alındığında, düşük düzeyde sosyal etkinliğe katılım, her durumda pasif bir yaşam biçimine işaret etmemektedir (Tufan, 2016: 7). Araştırma bulguları, durağan görünen yaşam pratiklerinin, aslında yaşlı kadınlar için yalnızlıkla baş etmeye, anlam üretmeye ve psikolojik iyilik halini sürdürmeye yönelik bilinçli stratejiler barındırdığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda yalnız yaşayan yaşlı kadınların boş zaman kullanımları; sağlık durumları, yaşam seyri boyunca içselleştirdikleri toplumsal cinsiyet rolleri ve önceki deneyimleri tarafından şekillenen çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Gündelik pratikler, bir yandan geçmişten taşınan alışkanlıkların sürekliliğini, diğer yandan ise yaşlanmaya bağlı sınırlılıkların bireyin yaşamını nasıl yeniden biçimlendirdiğini görünür kılmaktadır.

6. SONUÇ

Bu çalışma, yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik yaşam deneyimlerinin çok boyutlu ve dinamik olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, yalnız yaşamının sadece bir demografik durum veya sağlık sorunu olmadığını, aynı zamanda bireysel tercihlerle toplumsal, kültürel ve ekonomik koşulların etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Yalnız yaşayan kadınlar, özerkliklerini korumak, rutinlerini sürdürmek ve sosyal ilişkilerini stratejik biçimde yönetmek için çeşitli yöntemler geliştirmektedir. Çocuklar, torunlar ve komşularla kurulan yakın bağlar,

yalnızlıkla başa çıkmada ve gündelik yaşamın sürdürülebilirliğinde kritik bir rol oynamaktadır. Bulgular, yaşlı kadınların yalnız yaşam deneyimlerinin toplumsal cinsiyet rolleri ve ekonomik koşullarla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal politika ve uygulamalarda, yalnız yaşayan yaşlı kadınların özerkliklerini ve bağımsız yaşamlarını destekleyecek mekanizmaların geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında, yerel yönetimler ve sosyal hizmet kurumları için bazı uygulamaya dönük stratejiler önerilmektedir. Bunlar arasında, yaşlı kadınların sosyal ilişkilerini güçlendirecek ve komşuluk ile topluluk etkileşimlerini artıracak etkinlikleri kapsayan sosyal katılım programlarının geliştirilmesi; gündelik yaşamın sürdürülebilirliğini desteklemek amacıyla evde bakım, ulaşım ve sağlık hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması; ve yaşlı kadınların kendi yaşam alanlarında bağımsız karar alabilmelerini sağlayacak güvenlik ve destek mekanizmalarının oluşturulması yer almaktadır. Bu önerilerimiz, yalnız yaşama deneyimini salt bir sorun olarak görmek yerine, yaşlı kadınların özerkliklerini koruyarak sosyal katılım ve yaşam kalitelerini artırmayı hedeflemektedir.

Kaynakça

- Aközer, M., Nuhurat, C., & Say, Ş. (2011). Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması. *Aile ve Toplum*, 7(27), 103-128.
- Arun, Ö., & Karademir Arun, B. (2011). Türkiye'de yaşlı kadının en büyük sorunu: Dulluk. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(4), 1515-1527.
- Arun, Ö. (2013). International spotlight developing a gerontological social policy agenda for Turkey. *The Gerontologist*, 53(6), 891-897.
- Austad, S. N. (2006). Why women live longer than men: Sex differences in longevity. *Gender Medicine*, 3(2), 79-92.
- Arber, S. (2004). Gender, marital status, and ageing: Linking material, health, and social resources. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 91-108.
- Arber, S., Davidson, K., & Ginn, J. (2003). Changing approaches to gender and later life. S. Arber, K. Davidson, & J. Ginn In: *Gender and Aging Changing Roles and Relationships* (s. 1-14). Maidenhead: Open University Press McGraw-Hill Education.
- Aktaş, D., Şahin, E., & Terzioğlu, F. (2013). Kadın sağlığı açısından yaşlılık ve yaşam kalitesi.

- Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(1), 65-71.
- Bayraktar, S. (2018). Gelişimsel ve travmatik krizler bağlamında yaşlılık "hasat zamanı". Ö. Arun içinde, *Yaşlanmayı Aşmak* (s. 121-134). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Bilgili, N. (2015). Toplumsal cinsiyet bağlamında yaşlı kadın istismarı ve ihmali. *Kimlik: Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 62-72.
- Buz, S. (2015a). Yaşlı bireylere yönelik yaş ayrımcılığı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(53), 268-278.
- Buz, S. (2015b). Toplumsal cinsiyet ve yoksulluk odağında yaşlılık olgusu. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 13(4), 1-10.
- Buz, S., & Beydili, E. (2015). Ankara örneğinde yalnız yaşayan yaşlı kadınların gereksinimleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 557-570.
- Büyükgümüş, R. B., & Şentürk, M. (2019). Kentte yaşlanma deneyimi: Sosyolojik bir yaklaşım. V. Kalıncara içinde, *Yaşlılık: Yeni Yüzyılın Gerçeği* (s. 353-378). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Büyükyörük, N. (2020). Toplumsal cinsiyet bakış açısından yaşlılık. In D. Say Şahin (Ed.), *Yaşlılık sosyolojisi* (pp. 207-222). Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Canatan, A. (2008). Yaşlılıkta kadın. *Ekev Akademi Dergisi*, 12(34), 339-356.
- Canatan, A. (2015). Yaşlılıkta sosyal ilişkiler ve toplumsal cinsiyet. *Kimlik Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 18-27.
- Ceylan, H. (2020). Sosyal değerlerden sosyal soruna yaşlılık: Geleneksel toplumdan modern topluma değişen yaşlılık algısı. In H. Ceylan (Ed.), *Modern hayat ve yaşlılık* (pp. 25-53). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni* (Çev. S. B. Demir & M. Bütün). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Dağ, A. (2016). Toplumsal cinsiyet bağlamında yaşlılık ve sosyal dışlanma. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(28), 480-500.
- Davidson, K. (2011). Sociological perspectives on ageing. I. Stuart-Hamilton içinde, *An Introduction to Gerontology* (s. 226-250). New York: Cambridge University Press.
- De Certeau, M. (2009). *Gündelik hayatın keşfi-Eylem, Uygulama, Üretim Sanatları* (L. Arslan Özcan, Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Dericioğulları Ergun, A. (2017). Türkiye'de yoksulluk ve dezavantajlılık halleri: Yaşlı kadın olmak üzerine bir okuma. *Toplum ve Demokrasi*, 11(24), 17-36.
- Duben, A. (2018). Türkiye'de ve Avrupa'da nüfus yaşlanması, aile, piyasa ve devlet. A. Duben içinde, *Yaşlanma ve Yaşlılık Disiplinlerarası Bakış Açıları* (s. 67-78). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Efe, A., & Aydemir, M. (2015). Yaşlı kadın olmak: Psiko-sosyolojik kuramlar çerçevesinde yaşlılık ve kadın - Isparta Huzurevi örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(34), 193-223.
- Eifert, E., Hall, M., Hall Smith, P., & Wideman, L. (2019). Quality of life as a mediator of leisure activity and perceived health among older women. *Journal of Women & Aging*, 31(3), 248-268.
- Erden Aki, Ö. (2012). Yaşanan kadın ve psikiyatrik sorunlar. *Turkish Journal of Geriatrics*, 15(2), 229-236.
- Fiori, K. L., & Rauer, A. (2021). The how, when, and where of women's social relationships later in life. *Journal of Women & Aging*, 33(4), 345-346.
- Gardiner, M. (2016). *Gündelik hayat eleştirileri* (D. Özçetin, B. Taşdemir, & B. Özçetin, Çev.). Ankara: Heretik Basın Yayın.
- Görgün Baran, A., Kalıncara, V., Aral, N., Akın, G., Baran, G., & Özkan, Y. (2005). *Yaşlı ve Aile İlişkileri Araştırması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Hablemitoğlu, Ş. (2016). Yaşlanmanın "kadınlaşması". H. Ceylan içinde, *Yaşlılık sosyolojisi* (s. 119-138). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hooyman, N., Kawamoto, K., & Kiyak, H. (2015). *Aging matters: An introduction to social gerontology*. Boston, MA: Pearson Education.
- Hooyman, N., & Kiyak, H. (2018). *Social gerontology: A multidisciplinary perspective*. United States of America: Pearson Education.
- İçli, G. (2008). Yaşlılar ve yetişkin çocuklar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1, 29-38.
- Kalaycı, I., & Özkul, M. (2017). Geleneksel kalabilsem modern olabilsem: Modernleşme sürecinde yaşlılık deneyimleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(18), 90-110.
- Kalaycı, I., & Tuna Uysal, M. (2020). Yaşlanma sürecinde yalnızlık ve aile ilişkileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 48, 25-41.

- Kalaycıoğlu, S., Tol, U. U., Küçükural, Ö., & Cengiz, K. (2003). Yaşlılar ve yaşlı yakınları açısından yaşam biçimi tercihleri. Ankara: TÜBİTAK Matbaası.
- Kümbetoğlu, B. (2019). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma* (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Osmani, N., Matlabi, H., & Rezaei, M. (2018). Barriers to remarriage among older people: Viewpoints of widows and widowers. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(1), 51-68.
- Özkul, M., Kalaycı, I., & Atasoy, M. (2019). Yaşlıların toplumsal ilişki kurma biçimleri: Sorunlar ve imkanlar. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 37, 77-97.
- Powell, J. L. (2014). Küresel yaşlanma: Eğilimler, sorunlar ve karşılaştırmalar. In N. Korkmaz & S. Yazıcı (Eds.), *Küreselleşme ve yaşlılık: Eleştirel gerontolojiye giriş* (pp. 135-166). Ankara: Ütopya Yayınları.
- Quadagno, J. (2018). *Aging and the life course: An introduction to social gerontology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-18.
- Sever, H. (2018). *Yaşlılıkta Bir Yaşam Aranjmanı Olarak Tek Başına Yaşamak: Gaziantep'te Yaşlanmak. Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sever, H. (2020). Yaşlı bireylerin geniş aileden kopuş nedenleri ve alternatif yaşam aranjmanlarına dair algıları: Gaziantep örneği. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 13(1), 1-9.
- Sevil, T., & Şimşek, K. Y. (2019). Yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımlarında algıladıkları boş zaman tahminin demografik özelliklere göre analizi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sport Sciences*, 1(2), 54-70.
- Sönmez-Öğüt, F. (2024). Zonguldak'ta yalnız yaşayan yaşlı kadınların pandemi deneyimleri: Yapısal yaşlı yalnızlığının COVID-19'la katmerlenmesi. *İdeal Kent Araştırmaları Dergisi*, 16(46), 2683-2710.
- Şentürk, Ü. (2018). *Yaşlılık sosyolojisi: Yaşlılığın toplumsal yörüngeleri*. Bursa: Dora Basım Yayın Dağıtım.
- Şimşek, H., & Yıldırım, A. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı. (2021, 29 Kasım). <https://www.csgeb.gov.tr/asgari-ucret/>
- Tews, H. P. (1993). *Lebenslagen im Strukturwandel des Alters*. Heidelberg: Westdeutscher Verlag.
- Tufan, İ. (2003). *Modernleşen Türkiye'de yaşlılık ve yaşlanmak*. İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayıncılık.
- Tufan, İ. (2014). *Türkiye'de Yaşlılığın Yapısal Değişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Tufan, İ. (2015). Kadın ve yaşlılık: Türkiye Gerontoloji Atlası Araştırması. *Kimlik Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 10-16.
- Tufan, İ. (2016). *Antik Çağ'dan Günümüze Yaşlılık ve Yaşlanma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- TÜİK (2025, 5 Aralık). *İstatistiklerle yaşlılar, 2020*. 5 Haziran 2021 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Elderly-Statistics-2020-37227> adresinden alındı
- United Nations (2020). *World population ageing 2020: Highlights*. Department of Economic and Social Affairs, Population Division. New York: United Nations Publication.
- Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu (2018). *On birinci kalkınma planı 2019-2023*. Ankara: Türkiye Cumhuriyeti Kalkınma Bakanlığı.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.