



Yalnız Yaşayan Yaşlıların Yalnız Yaşama İlişkin Değerlendirmeleri: “Gücüme Gidiyor Ama Ne Yapayım” *

Evaluations of Living Alone by Older Adults Living Alone: “It Hurts Me, But What Can I Do?”

EDİP AYGÜLER*

SEMA BUZ **

* Asst. Prof., Tarsus University, Faculty of Applied Sciences, Department of Social Work, Takbaş, 33402, Tarsus, Mersin/Türkiye.

E-Mail: edipayguler@tarsus.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-8638-9752>

** Prof., Hacettepe University, Faculty of Economic and Administrative Sciences, Department of Social Work, Beytepe, 06800, Çankaya, Ankara/Türkiye.

E-Mail: semabuz@hacettepe.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-8326-3732>

Öz: Türkiye’de modernleşme, göç, değişen aile yapısı, kentsel yaşam pratikleri gibi nedenlerden dolayı yalnız yaşayan yaşlı sayısında ciddi bir artış meydana gelmiştir. Yalnız yaşayan yaşlıların hem yaşlılığın hem de yalnızlığın sebep olduğu zorluklarla tek başlarına mücadele etmek durumunda kalmaları yaşlıların geneline göre daha dezavantajlı olmalarına sebep olmaktadır. Bu fenomenolojik araştırmanın amacı yalnız yaşayan yaşlıların yalnız yaşama ilişkin değerlendirmelerini ve yalnız yaşam sürecinde karşılaştıkları zorlukları keşfetmektir. Bu kapsamda Ankara’da, yalnız yaşayan amaçlı örneklem tekniği ve maksimum çeşitliliği yansıtmaya hedefiyle seçilen 35 katılımcıyla derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi sonucunda katılımcıların bağımsız olma ve çocuklarına yük olmama adına yalnız yaşamayı tercih ettikleri ve yalnızlık deneyimledikleri belirlenmiştir. Katılımcıların alışveriş ve tadilat gibi gündelik işlerinde zorluk yaşadıkları ve ev kazası ve hastalık durumlarına karşı korkularının olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyodemografik özelliklerin yalnız yaşam deneyimini etkilediği anlaşılmıştır. Çalışma sonucunda yaşlıların maruz kaldığı yalnızlık düzeyini düşürmek ve yalnız yaşamın zorluklarını azaltmak için politika ve uygulamalara dönük öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Yalnız yaşayan yaşlılar, Yalnızlık, Yaşlılık, Yaşlanma, Nitel araştırma

Abstract: In Turkey, there has been a significant increase in the number of older adults living alone due to reasons such as modernization, migration, changing family structures, and urban living practices. It is important to understand that older adults living alone face significant challenges due to the combination of natural ageing processes and feelings of isolation. This can result in a greater degree of disadvantage compared to the wider elderly population. The objective of this phenomenological study is to explore the experiences of older adults living alone in the context of living alone and the challenges they face in doing

Gönderim 15 Mart 2026

Düzeltilmiş Gönderim 24 Haziran 2026

Kabul 27 Haziran 2026

Received 15 March 2026

Received in revised form 24 June 2026

Accepted 27 June 2026

*Bu makale “Yalnız yaşayan yaşlıların yaşlılık algıları, yaşam deneyimleri ve gereksinimleri” başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author:
Edip AYGÜLER, edipayguler@tarsus.edu.tr

Yayıncı / Publisher: Okur Yazar Derneği / Literacy
Association, İstanbul, Türkiye,
<https://www.okuryazar.org.tr>

Atıf / Citation: Aygüler, E., ve Buz, S. (2026). Yalnız yaşayan
yaşlıların yalnız yaşama ilişkin değerlendirmeleri: “gücüme
gidiyor ama ne yapayım”. *İnsan ve İnsan Bilim Kültür Sanat ve
Düşünce Dergisi*, 13 (42), 49-69.
<https://doi.org/10.29224/insanveinsan.1910462>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

so. In this context, 35 participants in Ankara were selected for in-depth interviews using purposive sampling, with the aim of reflecting maximum diversity. The analysis of the data revealed that participants preferred to live alone to preserve their independence and to avoid being a burden on their children; however, they experienced loneliness. It was observed that participants experienced difficulties in daily household tasks such as shopping and home repairs and that participants had fears about home accidents and illness. It was also understood that sociodemographic characteristics have a bearing on the experience of living alone. Policy and practice-oriented recommendations have been formulated to address the issue of loneliness experienced by older adults and to mitigate the challenges associated with living alone.

Keywords: Older adults living alone, Loneliness, Old age, Aging, Qualitative research

Giriş

Türkiye’de modernleşme, kentleşme, geleneksel aile yapısının değişmesi ve kentsel yaşam pratikleri gibi sebeplerden ötürü doğum oranları azalmış; sağlık alanında meydana gelen ilerlemeler sayesinde ölüm oranları düşmüş ve ortalama yaşam süresi uzamıştır. Bu gelişmeler sonucunda kronolojik olarak 65 yaş ve üzerindeki bireyleri tanımlayan yaşlı nüfus oranı artmış bir başka ifadeyle nüfus yaşlanmıştır (Kocaman, 2025).

TÜİK verilerine göre Türkiye’de 65 yaş ve üzerindeki yaşlı nüfus oranı %11,1’e yükselmiştir (TÜİK, 2026). Bu veri yaşlı nüfus oranının bir yılda yarım puan arttığını (TÜİK, 2025) ve bu artışın beklenenden daha hızlı gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Nitekim bir yılda nüfusun ortanca yaşının 34,4’ten 34,9’a ve yaşlı bağımlılık oranının %15,5’ten %16,2’ye yükselmesi de nüfusun hızlı yaşlandığı gerçeğini açığa çıkartmaktadır (TÜİK, 2026).

TÜİK’in İstatistiklerle Yaşlılar-2024 bülteni incelendiğinde yaşlı nüfus sayısının 9 milyon 112 bin 298 olduğu ve 1 milyon 750 bin 900 yaşlının tek başına yaşadığı görülmektedir (TÜİK, 2025). Bu veri Türkiye’deki yaklaşık her beş yaşlıdan birinin yaşamına yalnız devam ettiği anlamına gelmektedir. Bununla birlikte Türkiye’de nüfusun %67,5’inin yoğun kent olarak nitelendirilen yerleşim birimlerinde yaşadığı (TÜİK, 2026) ve buralarda kentsel toplum özelliklerinin ve çekirdek aile yapısının egemen olduğu göz önünde bulundurulduğunda bir süre sonra yalnız yaşayan yaşlı sayısının çok daha fazla olacağı öngörülmektedir (Ceylan, 2015).

Toplumsal yapının dönüşmesi sonucunda aile gibi geleneksel refah kurumlarından alınan desteğin azalması, toplum genelinde yaşlı nüfusun çoğalması, yaşlılar yerine teknolojik ürünleri hızlıca kullanabileceği düşünülen gençlerin işgücü piyasasında tercih edilmesi (An vd., 2025) ve kültürel değişim yaşlılara destek olunmasını zorlaştırmış ve hatta yaşlılara yönelik olumsuz tutumların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Ortalama yaşam süresinin artması sonucunda yaşlılık döneminin uzaması, emekli sayısının artmasından ötürü emeklilerin statü kaybı yaşamaları ve neo-liberal politikaların günden güne daha fazla benimsenmesi yaşlıları karşılaştıkları sorunlara karşı savunmasız bırakarak kırılganlıklarının artmasına sebep olmuştur (Fearn, 2025; Schwiter vd., 2018).

Günümüzde yaşlılar yoksulluk, gelir azlığı, düşük yaşam standartları, yeterli sosyal koruma ve sosyal güvenliğe erişememe, elverişsiz barınma koşulları, ayrımcılık,

dışlanma, yetersiz/sağlıksız beslenme, temel kamu hizmetlerine erişememe, güvenli olmayan konut ve çevrelerde yaşamını sürdürme, aile üyelerinden sınırlı ya da hiç destek alamama, yalnızlık ve yalnız yaşam gibi çok sayıda sorunla mücadele etmektedir (Folorunsho, 2025; Kurtege Sefer, 2025; Muis vd., 2020).

Sosyal ilişkilerin yokluğu ya da zayıf ve yetersiz kalmasından kaynaklanan ve bireyi rahatsız eden olumsuz bir durum olarak tanımlanabilen yalnızlık bir kişinin sahip olduğu ve sahip olmayı arzu ettiği sosyal ilişkilerin niteliği ve niceliği arasındaki fark şeklinde tanımlanabilir (Barjaková vd., 2023). Sosyal, toplumsal ve psikolojik boyutları olan yalnızlık, bireylerde umutsuzluk ve özlem gibi olumsuz hislerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (da Silva, 2025). Bununla birlikte yalnızlığı problem haline getiren nokta bireyin yalnızlığı kendi iradesi dışında bir diğer ifadeyle istemsiz bir şekilde deneyimlemesidir (Görgün Baran, 2016).

Yaşlılık döneminde eş ve arkadaşların kaybı, çocukların farklı şehirlerde, mahallelerde ya da evlerde yaşamaları, emeklilik sonrasında görüşülen insan sayısının ve aynı zamanda sahip olunan rollerin azalması, sağlık durumunun elverişli olmaması durumunda ev dışına çıkılamaması, yeterli gelire sahip olunmaması, büyükşehirlerde yaşayanların geleneksel komşuluk ilişkileri kuramaması, yaşlıların yeni sosyal ağlara katılma isteklerinin olmaması ve yalnız yaşam gibi sebepler yalnızlıkla karşılaşılmasına veya yalnızlığın şiddetlenmesine neden olmaktadır (Akbaş vd., 2020; Freak-Poli vd., 2025; Garattini vd., 2025; Guthmuller vd., 2024).

Yaşlılarla yapılan çalışmalar, yaşlıların çocuklarına gereksinim duyduklarında kolayca ulaşabilecekleri ya da sık sık görüşebilecekleri yakın bir mesafede yaşamak istediklerini ve sosyal izolasyon ya da yalnızlık deneyimlemek istemediklerini göstermektedir (Arpacı ve Ersoy, 2009; Öğüt vd., 2017). Fakat günümüzde, yukarıda detaylı şekilde değinilen, değişen toplumsal yapı ve koşullardan ötürü yalnız yaşayan yaşlıların bu istekleri mümkün olmamakta ve yaşlılar yaşamlarına desteksiz ve yalnız bir şekilde devam etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu da yetersiz hissetmelerine, yaşam doyumlarının azalmasına ve yalnızlık düzeylerinin artmasına sebep olmaktadır (Adana vd., 2022; Canatan, 2016; Korkmaz Yaylagül vd., 2021).

Yaşlılık döneminde yalnız yaşamak, maruz kalınan yalnızlığı artırmakta, yaşlıların olağan yaşamda deneyimledikleri güçlüklerin ve yaşa bağlı zorlukların üstesinden tek başlarına gelmek zorunda kalmalarına sebep olmaktadır. Örneğin yalnız yaşayan yaşlılar yaşam giderlerini tek başlarına karşılamak durumunda kalmaktadır. Hane temelli sosyal yardım sisteminden dolayı evde bakım aylığı başta olmak üzere faydalanmaları gereken birçok yardıma tek olmalarından ötürü başvuramamaktadırlar. Bunlara ek olarak komşuluk, akrabalık ve hatta arkadaşlık ilişkilerinin önemini yitirdiği günümüz toplum şartlarında sosyal izolasyona maruz kalarak daha da yalnızlaşmaktadırlar (Buz ve Beydili, 2015; Kim vd., 2018).

Yalnız yaşayan yaşlılar hem yaşlı olmalarından kaynaklı hem de yaşamlarına tek devam etmelerinden kaynaklı sorunlarla karşılaşmakta ve en nihayetinde ciddi şekilde yalnızlık deneyimlemektedirler. Diğer yandan eşleriyle ya da çocuklarıyla yaşayan yaşlılar yaşamlarına tek devam etmeden kaynaklı zorluklarla karşılaşmamakta ve daha az yalnız hissetmektedirler. Yatılı sosyal hizmet kuruluşlarında yaşayan yaşlılar da benzer şekilde tek yaşama ve yalnızlık noktalarında daha az zorlukla karşılaşmaktadırlar. Bundan nedenle yalnız yaşayan yaşlılar için, yalnızlık ve

tek başınalık durumlarının sebep olduğu ve onları yaşlı nüfusun geneline göre daha dezavantajlı kılan etmenlerle mücadele edecek ve yaşamlarını kolaylaştıracak politika ve hizmetlerin geliştirilmesi oldukça önemlidir (Arun, 2008). Türkiye’de ise toplam nüfus içindeki yaşlı oranının gitgide yükselmesine, yaşlıların büyük bir çoğunluğunun dayanışma ağlarının zayıf olduğu yoğun kentlerde yaşamasına ve yaşlılar arasında yalnız yaşayanların oldukça hızlı artmasına rağmen kamu kuruluşları ve aile-yaşlılık politikalarının yaşlıların bakımı konusunda sorumlulukları azaltarak aile yanında bakımı (enformel bakımı) teşvik ettiği görülmektedir (Ağcasulu, 2021). Bu durum da yalnız yaşayan yaşlıların yaşamlarının zorlaşmasına, Birleşmiş Milletler Yaşlılık İlkelerine ve insan haklarına uygun olmayan yaşamlar sürdürmelerine sebep olmaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı yalnız yaşayan yaşlıların yalnız yaşam deneyimlerini çok yönlü olarak ortaya koymak ve deneyimledikleri güçlükleri keşfetmektir. Problemi ise yalnız yaşayan yaşlıların, yalnız yaşama ilişkin değerlendirmelerini ve yalnız yaşam sürecinde zorlandıkları noktaları ortaya koyan yeterli sayıda araştırmanın olmayışı ve aynı zamanda yalnız yaşayan yaşlılara yönelik sosyal hizmetlerin yaşlıların maruz kaldıkları yalnızlıkla mücadele ve bağımsız yaşamı destekleme noktasında yetersiz oluşudur.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Nitel araştırmada elde edilen oldukça kapsamlı deneyimler çerçevesinde katılımcıların duygu ve düşünceleri detaylı bir şekilde anlaşıldığı için (Holliday, 2016) bu çalışmada nitel yöntem tercih edilmiş, katılımcılar ölçme araçlarıyla sınırlandırılmamış ve yalnız yaşama ilişkin düşünceler detaylı bir şekilde ortaya konmuştur (Creswell, 2018).

Fenomenoloji, bireylerin bir fenomen veya kavramla ilgili duygu, düşünce ve algılarını ortaya koymalarını sağlayan ve bunu nasıl deneyimlediklerini keşfetmek için kullanılan bir nitel araştırma yöntemidir (Spencer vd., 2014). Bu çalışmada her biri farklı sosyodemografik özelliklere ve yaşam anlayışına sahip olan katılımcıların yalnız yaşama deneyimleri, yalnız yaşam nedenleri ve yalnız yaşam süreçleri bağımsızlık arzusu, çocuklara yük olmama isteği, yalnızlık, güvenlik kaygısı, toplumsal cinsiyet rolleri, bakım ihtiyacı ve geleceğe ilişkin belirsizlikler çerçevesinde ortaya konmuştur. Bu doğrultuda çalışma, yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşıma dayandırılmıştır. Yorumlayıcı fenomenoloji, katılımcıların deneyimlerini kendi anlatıları üzerinden anlamayı ve bu deneyimlerin ardındaki anlam örüntülerini yorumlamayı amaçlamaktadır (Kümbetoğlu, 2012).

Veri Oluşturma Süreci

Bu çalışmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme yönergesi kullanılarak oluşturulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme yönergesi araştırmacıların çalışmanın odağından çıkmalarını ve katılımcıların belirli sınırlar içerisinde kalmalarını önlemiş ve veri kaybını engellemiştir (Tutty vd., 1996). Yarı yapılandırılmış görüşme yönergesi hazırlanmadan önce ilgili literatür okunmuş ve alanda çalışan akademisyenlerin görüşlerinden yararlanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme yönergesinde soruların genelden özele doğru sıralanmalarına, katılımcıları rahatsız

etmeyecek bir üslup kullanılmasına, anlaşılır olmalarına ve yargılayıcı olmamalarına dikkat edilmiştir.

Veri oluşturma esnasında derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Derinlemesine görüşme; öznelere açık uçlu soruların sorulmasına, yanıtlarının dikkatlice dinlenmesine ve gerek görülmesi halinde ek (sondaj) sorularla daha fazla detay elde edilmesine olanak tanıyan bir tekniktir (Patton, 2014). Veri oluşturma sürecinde Ankara'nın farklı sosyoekonomik özelliklerine sahip ilçelerinde ikamet eden en az altı aydır yalnız yaşayan 35 kişi ile derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci katılımcılardan elde edilen veriler birbirini tekrarlayana (satürasyona ulaşana) kadar devam etmiştir (Fusch ve Ness, 2015). Bu çalışmada 29. görüşmede doyuma ulaşılmış fakat maksimum çeşitliliği sağlamak adına 35 görüşme yapılmıştır. Görüşmelerin 27'si yüz yüze, 8'i katılımcıların talepleri doğrultusunda görüntülü arama yoluyla gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin tamamında ses kaydı alınmıştır. Ortalama görüşme süresi 40 dakika olarak hesaplanmıştır.

Etik Beyan

Bu çalışmaya başlanmadan önce Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 15.12.2020 tarih ve 1361510 sayılı izin alınmıştır. Katılımcılara görüşme esnasında ses kaydı alınacağı söylenmiş ve hem araştırmaya katılım hem de ses kaydı için onam alınmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı anlatılmış ve çalışmaya katılmaları durumunda fayda veya katılmamaları durumunda zarar görmeyecekleri ifade edilmiştir. Katılımcılara çalışmanın her aşamasında cayma haklarının olduğu, elde edilen verilerin yalnızca akademik amaçlarla kullanılacağı ve başka bir kurumla paylaşılmayacağına dair güvence verilmiştir. Katılımcılara tanınmalarını sağlayacak bilgilerin yer almayacağı belirtilmiş ve tanınmalarını engellemek adına isimleri yerine K1, K2 gibi anonim ifadeler kullanılmıştır.

Katılımcılar

Bu çalışma Ankara'da yaşayan ve yaşamına en az altı aydır yalnız devam eden 35 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. 65 yaşın sınır olarak belirlenme nedeni TÜİK'in 65 yaş üzerindekiileri yaşlı olarak kabul etmesidir. Bu çalışmanın katılımcılarına ulaşmak için amaçlı örneklem tekniği kullanılmış, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sağlık durumu vb. farklı sosyodemografik özelliklere sahip katılımcılara ulaşılmıştır. Bu süreçte bazı mahalle muhtarları katılımcılara ulaşma noktasında destek olmuştur. Amaçlı örneklem, araştırmacının küçük bir kitle içinde evrenin farklı karakteristiklerini barındıran bir kesite ulaşmasını sağlamakta (Black, 2002, akt: Kümbetoğlu, 2012) ve araştırmacıya ele aldığı konuyu detaylı bir şekilde keşfetme ve anlama fırsatı sunmaktadır. Ayrıca çalışılan evren içinde kendini ifade edebilen ve veri oluşturma potansiyeli yüksek kişilere ulaşılmasını sağlamaktadır (Neuman, 2014).

Katılımcıların yaş ortalaması 74,5'tir. 19 katılımcı 65-75 yaş aralığında, 16 katılımcı ise 76-85 yaş aralığındadır. Katılımcıların 21'i kadın, 14'ü erkektir. Katılımcıların yalnız yaşam süre ortalaması 11,5 yıl olarak hesaplanmıştır. Katılımcılara ilişkin kapsamlı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1*Katılımcılara İlişkin Bilgiler*

<i>K</i>	<i>Yaş</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Yalnız Yaşam Süresi</i>	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>Sağlık Durumu</i>	<i>Ekonomik Durum</i>	<i>Sosyal Konum</i>
K1	84	Kadın	19 yıl	Okula erişememiş	Kötü	Kötü	Kır kökenli
K2	81	Erkek	1 yıl	Üniversite	Kötü	İyi	Kent kökenli
K3	79	Kadın	15 yıl	Okula erişememiş	Orta	Orta	Kır kökenli
K4	76	Kadın	18 yıl	Okula erişememiş	Kötü	Kötü	Kır kökenli
K5	88	Erkek	4 yıl	İlkokul	İyi	Kötü	Kır kökenli
K6	70	Kadın	4 yıl	İlkokul	İyi	İyi	Kır kökenli
K7	76	Kadın	2 yıl	Sanat Okulu	İyi	Orta	Kır kökenli
K8	78	Erkek	2 yıl	Sanat Okulu	İyi	İyi	Kent kökenli
K9	73	Erkek	7 yıl	Köy Enstitüsü	İyi	Orta	Kent kökenli
K10	74	Kadın	19 yıl	Okula erişememiş	Orta	Kötü	Kır kökenli
K11	67	Kadın	9 yıl	Sanat Okulu	Orta	Orta	Kır kökenli
K12	66	Kadın	6 yıl	İlkokul	Orta	Orta	Kır kökenli
K13	75	Kadın	3,5 yıl	Okula erişememiş	Kötü	Kötü	Kır kökenli
K14	76	Kadın	2,5 yıl	Köy Enstitüsü	Orta	Orta	Kır kökenli
K15	75	Kadın	8 yıl	Köy Enstitüsü	İyi	İyi	Kent kökenli
K16	75	Kadın	22 yıl	İlkokul	Kötü	Orta	Kent kökenli
K17	74	Kadın	3 yıl	Lise	İyi	İyi	Kent kökenli
K18	66	Erkek	14 yıl	Üniversite	İyi	İyi	Kent kökenli
K19	74	Erkek	23 yıl	Üniversite	İyi	İyi	Kent kökenli
K20	76	Kadın	14 yıl	Okula erişememiş	Kötü	Kötü	Kır kökenli
K21	78	Erkek	7 yıl	Askeri Lise	Orta	İyi	Kır kökenli
K22	77	Erkek	4 yıl	İlkokul	Orta	Orta	Kır kökenli
K23	69	Kadın	13 yıl	İlkokul	İyi	Orta	Kent kökenli
K24	78	Erkek	22 yıl	Üniversite	Kötü	Orta	Kent kökenli
K25	81	Kadın	21 yıl	İlkokul	Orta	Orta	Kent kökenli
K26	70	Kadın	18 yıl	Köy Enstitüsü	İyi	İyi	Kent kökenli
K27	70	Kadın	23 yıl	Köy Enstitüsü	İyi	İyi	Kent kökenli
K28	68	Erkek	0,5 yıl	Üniversite	İyi	İyi	Kent kökenli
K29	80	Kadın	21 yıl	İlkokul	Orta	Orta	Kır kökenli
K30	69	Erkek	3 yıl	İlkokul	İyi	İyi	Kent kökenli
K31	80	Erkek	11 yıl	Üniversite	Orta	Orta	Kent kökenli
K32	86	Erkek	15 yıl	Lise	İyi	İyi	Kent kökenli
K33	66	Kadın	5 yıl	Açık Lise	İyi	Orta	Kent kökenli
K34	67	Kadın	26 yıl	Üniversite	İyi	Orta	Kent kökenli
K35	66	Erkek	16 yıl	İlkokul	Kötü	Kötü	Kır kökenli

Veri Analizi

Nitel araştırmalarda veri analizi ile veri oluşturma sürecini birbirinden ayırmak doğru değildir. Bunun nedeni veri analizinin aslında görüşmelerle eş zamanlı başlamasıdır (Patton, 2014). Bu çalışmada da görüşmelerle birlikte araştırmacılar kodlar ve temalar hakkında düşünmeye başladıklarından aslında analiz başlamıştır.

Buna ek olarak gerçekleştirilen görüşmelerin dökümleri araştırmacılardan biri tarafından yapılmış ve bu durum düşünömselliğe ve analiz sürecine katkı sunmuştur. Bunun nedeni ses kayıtları metne dönüştürölürken kodlamalar üzerine düşünölmesi ve araştırmacılar arasında fikir alışverişinin başlamış olmasıdır.

Görüşmeler kodlanmaya başlamadan önce yazıya dökölmüş metin araştırmacılar tarafından defalarca okunmuştur. Analiz sürecini kolaylaştırmak için bilgisayar destekli nitel analiz programlarından biri olan Maxqda kullanılmıştır. Veriler, tümevarımsal tematik analiz tekniğıyle analiz edilmiştir. Bunun için Braun ve Clarke (2006) tarafından önerilen ve aşağıda detayları yer alan altı aşamalı süreç izlenmiştir. İlk aşamada verileri yakından tanımak için dökümler okunarak ön çıkarımlar yapılmıştır. İkinci aşamada öncöl kodları belirlemek adına ilk kodlamalar yapılmıştır. Üçüncü aşamada benzer kodlar bir araya getirilerek alt temalar ortaya çıkarılmaya başlanmıştır. Dördüncü aşamada temalar gözden geçirilmiş, beşinci aşamada tema, alt tema ve kodların isimlendirilmesi bitirilmiştir. Altıncı aşamada raporlaştırma yapılmıştır.

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik oldukça önemli konulardır. Bu çalışmada inandırıcılığı güçlendirmek ve geçerliği sağlamak amacıyla araştırmacı üçgenlemesi, katılımcı çeşitliliğı üçgenlemesi, akran incelemesi ve zengin betimleme tekniklerinden yararlanılmıştır (Creswell, 2018). Araştırmacı üçgenlemesi kapsamında görüşme dökümleri, kodlar ve temalar araştırmacılar tarafından karşılaştırmalı biçimde değerlendirilmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum, sağlık durumu, kır/kent kökeni ve yalnız yaşama süresi bakımından farklılaşan katılımcı anlatıları birlikte analiz edilerek katılımcı çeşitliliğı üçgenlemesi yapılmıştır (Carter, 2014).

Bulgular

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda dört temaya ulaşılmıştır. Bu temalarda katılımcıların yalnız yaşam nedenleri, hayatlarında yalnız yaşamla meydana gelen değişimler, yalnız yaşama ilişkin değerlendirmeler ve geleceğı ilişkin düşünceleri ortaya konulmuştur.

Yalnız Yaşama Nedenleri: “Çocuklara gidip kendimi yamayacağıma, kendi evimde kalmak istedim.”

Katılımcıların deneyimleri eş vefatı veya boşanmayla, uzun süredir eş ilişkisi bulunmayanların ise çocukların büyüyüp evden ayrılmasıyla yalnız yaşamaya başladıklarını göstermektedir. Diğer yandan eğitim durumu düşük ve kır kökenli kadınların eş kaybından sonra yalnız kalmamak için çocuklarına taşındıkları fakat kendi evlerine dönerek yalnız yaşamaya başladıkları erkeklerin ise ekonomik istismara maruz kalmamak adına tekrar evlenmeyip yalnız yaşamayı tercih ettikleri anlaşılmıştır.

Katılımcıların yalnız yaşama nedenleri farklılık gösterse de çocukların evinde rahat edilemeyeceğı yönündeki inançlar, çocuklara “yük olmama” isteğı ve yalnız yaşamın sunduğı özgürlük/rahatlık gibi nedenler yalnız yaşama sebepleri olarak öne çıkmıştır. Çocuğunun evinde rahat etmeyeceğini düşünen bir katılımcının sözleri aşağıdadır:

Eşim vefat etti, o zaman genç sayılırdım ama çocuklarım evlenmişti. Ben de çocuklara gidip kendimi yamayacağıma kendi evimde kalmak istedim (K23, 69, Kadın, Etimesgut).

Eşinin vefatından sonra uzun bir süre çocuklarıyla yaşayan ve en küçük çocuğunun evlenmesiyle yalnız yaşamaya başlayan bir katılımcının ifadeleri aşağıdaki gibidir:

...Eşimin vefatında çocuklarım vardı. Onlar evlenince ayrıldılar. Bana gel demediler. Deseler de gitmezdim, niye her şey yerinde güzel. Ben orada yamalık gibi olurdum. Ne edeceksin de emanetçi gibi gideceksin. Eğer arzu ediyor olsalardı onlar benim yanımda kalırlardı. Ben de benle oturun demedim. Desem kabul edeceklerine dair emare görmedim (K4, 76, Kadın, Keçiören).

Eşini kaybettikten sonra yalnız kalmamak için çocuklarıyla yaşamayı tercih eden kırsal kökenli bir kadın katılımcının aile içi sorunlardan dolayı kendi evine dönüğü anlaşılmıştır:

Oğlumla bir süre yaşadım. Baktım gelinin suratı düşüyor, kavga edip duruyorlar. Kalp kıracağıma dedim ki oğlum ben artık ayrılıyorum sizden. Yeter hepimiz büyüdünüz, çocuğunuz oldu. Ben ayrılacağım (K1, 84, Kadın, Keçiören).

Erkekler, ataerkil toplum yapısından dolayı kadınlardan farklı olarak tekrar evlenmelerinin tavsiye ve hatta teşvik edildiğini belirtmişlerdir. Fakat eşlerine olan bağlılıkları ve ekonomik istismara maruz kalmaktan çekindikleri için evlenmeyip yalnız yaşadıkları görülmüştür. Bir katılımcının konu hakkındaki deneyimleri aşağıdadır:

Ben yalnız yaşamak istedim. Eşimin yerine başka birisini koyamadım. Şimdi yaşlılıkta işte toplumda güveneceğin insan hiç kalmadı. Yenişehir Camisi'nin orda bir arkadaşım var beş defa evlendi. Geldiler parasını pulunu aldılar gittiler... Bu tür değerler doğrultusunda ben hiç evlenmeyi düşünmedim (K9, 73, Erkek, Kahramankazan).

Bu tema kapsamındaki anlatılar, yalnız yaşamının katılımcılar açısından yalnızca zorunlu bir yaşam durumu olmadığını; çocukların evinde “yamalık”, “emanetçi” ya da “yük” olma ihtimalinden kaçınmalarını sağlayacak bir yaşam aranjmanı olarak anlamlandırıldığını açığa çıkarmaktadır. Katılımcılar yalnızlığa mahkûm olsalar da kendi evlerinde kalarak, mahremiyetlerini ve bağımsız karar verme güçlerini koruyabilmektedirler.

Yalnız Yaşamla Değişenler: “Eve gelen giden kimse olmuyor oğlum.”

Katılımcıların deneyimleri eşlerinin vefatının ardından eve gelen misafir sayısının ciddi şekilde azaldığını, yalnızlaştıklarını ve sosyal izolasyona maruz kaldıklarını göstermektedir. Bir katılımcının konuyla ilgili sözleri aşağıdadır:

Eskiden çok misafir geliyordu. Amcan sülalenin büyüğüydü. İki güne bir kesin misafir gelirdi... Eltimin, kayınımın, görümcemin çocukları hep bende-lerdi. Amcan vefat ettikten sonra gelen azaldı. Şimdi çok çok nadir gelirler. Öyle eski yakınlık yok artık... (K3, 79, Kadın, Keçiören).

Erkek katılımcılar yaşadıkları yalnızlık ve sosyal izolasyonu aktarırken çocuklarının da evlerine gelmediğini ve bu durumun erkek olmalarıyla ilgili olduğunu aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir:

Eve gelen giden kimse olmuyor oğlum. Kızlarım ve çocuklarını belki on sene oldu gelmeyeli. Ha benim hanım sağken hepsi gelirdi. Annem diye gelir giderlerdi ama ne zaman anaları öldü o zamandan beri benle görüşmeyi kestiler... (K5, 88, Erkek, Altındağ).

Katılımcıların anlatıları, eşlerinin vefatı sonrasında önceden eşleriyle yaptıkları piknik, tatil vb. aktivitelerin azaldığını ya da artık yapılamadığını göstermiştir. Fakat kadınların ataerkil toplum yapısından dolayı erkeklere göre daha fazla kısıtlandığı anlaşılmıştır:

...Amcan yaşarken yazları orada kalıyorduk ama amcanın vefatından sonra hiç kalmadım. Bahçe evi olduğu için تنها birazcık. Çekiniyorsun. Bir de eskiden daha çok giderdik, şimdi ancak benle gelen birileri olursa, yalnız başıma nasıl gideyim (K7, 76, Kadın, Beypazarı).

Kır kökenli ve eğitim düzeyi düşük kadınlar, yalnız yaşamla birlikte erkeğin egemenlik alanında olan resmi işleri vb. yapmak zorunda kalmaktadır. Bu durum önceki yaşam dönemlerinde ev dışına çıkma şansı elde etmemiş olan kadınların yaşamlarını zorlaştırmaktadır. Bir katılımcının konuya ilişkin ifadeleri aşağıdadır:

Eşim varken çarşıya falan gitmezdim. Daire işidir, fatura işidir işte diğer şeylerdi eşim hallederdi. Şimdi bu işleri ben yapıyorum. Mesela dün doğalgazımı yatırmaya gidecektim, gidip faturayı ödemeye korktum... Şimdi her şeye ben (K10, 74, Kadın, Kızılcahamam).

Kentsel kökenli, eğitim durumu yüksek ve ekonomik durumu iyi olan kadınların deneyimleri eşlerini kaybettikleri için bakım vermeleri gereken kimsenin kalmadığını ve sahip oldukları yükümlülüklerin azaldığını ortaya koymaktadır. Bir kadın katılımcının konuyla ilgili anlatısı aşağıdadır:

Eşimin vefatından sonra tüm rutinim değişti. Yani bir anda evcimen olan ben, artık dışarıda daha çok zaman harcar oldum. Sonra koşuşturmacam çok azaldı. Bundan kaynaklı da bir değişim oldu... (K17, 74, Kadın, Çankaya).

Katılımcıların bu tema altındaki deneyimleri eş kaybıyla birlikte başlayan yalnız yaşam sürecinde gündelik rollerin ve toplumsal temasların köklü bir şekilde değiştiği görülmektedir. Eş kaybının bazı katılımcılar açısından yalnızca sevilen birinin kaybı veya duygusal kayıp olmadığı sosyal ağların zayıflaması ve gündelik yaşama ilişkin sorumlulukların artması olarak nitelendirilebileceği anlaşılmaktadır.

Yalnız Yaşama İlişkin Değerlendirmeler: "Gücüme gidiyor ama ne yapayım."

Bu tema altında katılımcıların yalnız yaşama ilişkin avantaj ve dezavantaj olarak gördükleri anlatılar sunulmaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmının, zorluklarına rağmen, "özgür olmak", özel alana sahip olmak ve aile içi sorunlarla karşılaşmamak adına yalnız yaşamı tercih ettikleri ve bunun, yalnız yaşamın tek iyi yanı olduğunu düşündükleri görülmüştür. Bir katılımcı bu durumu şu şekilde aktarmıştır:

Evimde istediğim gibi hareket ediyorum, canımın istediğini pişiriyorum, komşularıma gidiyorum, gün yapıyorum. Özgürüm. Çocukla yaşasam gelin razı olur mu? ...Evde gelin olsa kahrını çeker mi?" (K29, 80, Kadın, Yenimahalle).

Katılımcıların yalnız yaşama ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde, etkileşim kuracak birinin olmayışının, ev işi vb. konularda destek alamamanın ve ataerkil yapının yalnız yaşamdan kaynaklı dezavantajlar olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Ayrıca sağlık durumu ve kötü ekonomik koşulların maruz kalınan zorlukları artırdığı görülmüştür.

Katılımcılar yalnız yaşam sürecinde insanlarla daha az iletişim kurabildiklerini, özellikle evde oldukları zamanlarda daha yalnız hissettiklerini belirtmişlerdir:

Bir defa karabasan gördüm rüyamda. Sonra uyandım ve o kadar korkmuştum ki ellerimi uzattım hani birini bekliyorum elimi tutsun diye. Yalnızlık ne kadar acı bir şey geldi bana bir bilerseniz... O zaman yalnızlığın acısını gördüm. Yalnız yaşamın en kötü yanı bu (K33, 66, Kadın, Çankaya).

Katılımcıların, yalnız yaşamla birlikte sosyal ilişkilerinin azalmasının ruh sağlığını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Bir katılımcının konuya ilişkin deneyimi aşağıdadır:

Zaman zaman kendimle konuştuğum anlar oluyor yani. Uzun süre biriyle görüşmezsem ya da konuşmazsam daha negatif ve melankolik bir ruh haline dönebiliyorum (K24, 78, Erkek, Etimesgut).

Kadınların yalnız oldukları için alışveriş ve tadilat gibi işlerde birinden yardım/des tek alamadıkları ve bunun yaşamlarını zorlaştırdığı anlaşılmıştır. Bir kadının konuya ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Eşim öldükten sonra bulduğum ustalar çok zorladı beni... Herhalde kadınıym diye beni ciddiye almadılar. Eşim varken ustayı o bulurdu, güzel ve temiz iş yaptırırdı. Evde erkek olsa böyle kötü iş yapmazlardı diye düşünüyorum (K25, 81, Kadın, Çankaya).

Kır kökenli, eğitim düzeyi düşük ve ekonomik durumu kötü olan kadınlar yalnız oldukları için dezavantajlı olduklarını, eşleri olmadığından güvensiz hissettiklerini belirtmişlerdir. Bir katılımcının konuya ilişkin anlatısı aşağıdadır:

Tek olana yaşam daha zor. Her şeyi üstüne alıyorsun. Mesela şuradan geçen biri ters baksa tamam. Yani yalnız yaşadığın evine hırsız mı girecek, ırzına bir şey mi yapacak yani o şeyi yaşıyorsun, korkuyorsun. Ama eşin oldu mu o şey olmuyor (K4, 76, Kadın, Keçiören).

Erkeklerin, ataerkil toplumsal yapıdan kaynaklı geçmiş yaşamlarında ev işleri yapmamalarının yalnız yaşam sürecinde daha fazla zorlanmalarına sebep olduğu görülmüştür. Bir erkeğin değerlendirmeleri aşağıdadır:

Eskiden eşim ev işini yapıyordu... Şimdi bütün yük bende tabii tek başınasın her şeyi sen yapmak zorundasın. Bu çok zor, büyük sorumluluk (K28, 68, Erkek, Yenimahalle).

Ekonomik durumu iyi olmayan katılımcıların anlatıları maddi durumun yalnız yaşamı zorlaştırdığını göstermiştir. Bir katılımcının bu konudaki ifadeleri aşağıdadır:

Ha benim de bazısı gibi daha çok param olsa, onlar gibi temizlikçi çağırırsam, daha çok gezsem, imkânlarım farklı olsa daha güzel olurdu. Hatta belki zor olmazdı (K10, 74, Kadın, Kızılcahamam).

Destek alacakları biri olmaması nedeniyle sağlık durumu elverişli olmayanların daha kaygılı oldukları tespit edilmiştir. Bir katılımcının konuya ilişkin deneyimi aşağıdadır:

Gücüme gidiyor ama ne yapayım. Cenabı Allah kimseyi yalnız bırakmasın. Suyum bitiyor şurada adam bekliyorum şu suyumı doldursun diye, sonra işte hasta olunca hele çok daha kötü... (K35, 66, Erkek, Altındağ).

Çoğu katılımcının, ev kazası, ani rahatsızlık vb. durumunda kendilerine müdahale edecek birinin olmamasından ötürü kaygı duydukları anlaşılmıştır:

Bazen evde bir kaza yaşarsam, hasta olursam ne yaparım diye düşünmüyor değilim. Yani insanın başına her an bir şey gelebilir (K14, 76, Kadın, Çankaya).

Katılımcıların bu tema kapsamındaki anlatıları yalnız yaşam sürecinde artan kırılganlıklarına rağmen özgür hissettiklerini ve bundan sebep yalnız yaşamı tercih ettiklerini açığa çıkarmaktadır. Nitekim katılımcılar yalnız yaşamın sunduğu özgürlük ve özerkliğe karşı ev kazaları ve hastalıklara ilişkin artan riskler, kısıtlı ekonomik imkanlar, çaresizlik, güvensizlik ve destek eksikliği gibi olumsuzluklara göğüs germektedirler.

Yalnız Yaşam ve Gelecek: "Valla elden ayaktan düşmeden hatta bunamadan öleyim."

Katılımcılar yaşamlarını bağımsız bir şekilde sürdürebildikleri sürece mevcut düzenlerini korumak istemektedirler. Fakat sağlık durumları bozulduğunda ve yaşamlarını bağımsız bir şekilde sürdüremediklerinde yaşamlarına devam etmek istedikleri yere ilişkin düşünceleri farklılaşmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek, ekonomik durumu ve sağlık durumu iyi olan kent kökenli katılımcılar yaşamlarına bağımsız bir şekilde devam edemeyecekleri noktada "kimseye yük olmadan" bir bakıcıdan destek alarak evlerinde kalmak istediklerini ifade etmişlerdir. Bir katılımcının konuya ilişkin anlatısı aşağıdadır:

Şu an 86 yaşındayım. Yaşlılığımdan dolayı bir sıkıntım yok. Yalnız ileride bunun böyle devam etmeyeceğini biliyorum, tabii ki böyle elim ayağım tutmadığı zamanlar olacak. İşte o zaman parasını verip bakıcı tutacağım. Bu yaştan sonra huzurevine ya da çocuğuma gitmem çok mümkün değil (K32, 86, Erkek, Yenimahalle).

Sağlık durumu ve ekonomik durumu daha orta düzeyde olan kent kökenli katılımcılar yaşamlarına yalnız devam edemeyecekleri durumda maddi imkanlarından dolayı bakıcı desteği alamayacaklarını düşünmekte ve en son seçenek olarak çocuklarının yaşamını aksatmama vb. sebeplerle huzurevine yerleşebileceklerini belirtmektedirler. Bir katılımcının ifadeleri aşağıdadır:

Sağlıklı değilsem bir bakımevine gitmek isterim. Öyle aşırı lüks olmasına gerek yok, asgari şartları karşılasın yeter. Maksat kimseye gönül borcum olmasın, kimsenin baskısı, emri altında olmayayım (K33, 66, Kadın, Çankaya).

Geleneksel toplumsal yapının güçlü olduğu ilçelerde yaşayan kadınlar yaşamlarına yalnız devam edememeleri durumunda çocuklarının “ebeveynlere bakmayan” kişiler olarak damgalanmalarına sebep olmama arzusu ve “huzurevinde kalmayı” tabulaştırdıklarından çocuklarında kalmak istemektedirler. Bir katılımcının ifadeleri aşağıdadır:

75 yaşındayım oğlum artık ne kadar ömrüm kaldı Allah bilir. Allah elden ayaktan düşürürse de evladım varken onları niye tutup dışarıya gideyim başka bir kuruma gidip de evlatlarının onuruyla oynamam asla. Yani evde mutlu olmasam bile ses etmem, evlatlarının adını çıkarmam (K16, 75, Kadın, Keçiören).

Katılımcılar “elden ayaktan düşmeden” yaşayabildikleri kadar yalnız yaşamak istemekte fakat birine bağımlı şekilde yaşamayı arzu etmemektedir. Bir katılımcının deneyimi aşağıdadır:

Valla elden ayaktan düşmeden hatta bunamadan öleyim. Çünkü zaten bunayınca bilmeyeceğim ki ne yaşadığımı. Yani o kadar yaşamanın da bir manası yok. Zihinsel aktivitelerim kaybolduğunda ben yaşamayayım daha iyi (K26, 70, Kadın, Çankaya).

Katılımcıların geleceğe ilişkin anlatıları, temel arzularının bağımsızlıklarını kaybetmeden ve aile üyeleri başta olmak üzere yakınlarının desteğine bağımlı olmadan yaşamlarını tamamlamak şeklinde olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim “elden ayaktan düşme” korkusu, yalnız yaşayan yaşlılar için biyolojik yaşlanmadan çok, özerkliğin kaybı ve başkasına bağımlı hale gelme korkusunu temsil etmektedir.

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde katılımcıların yalnız yaşamı özgürlük, kendi evinde kalma, çocuklarına yük olmama ve aile içi çatışmalardan uzak durma gibi sebeplerden ötürü tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Fakat bu tercih sonucunda gündelik işlerde zorlanma, ev kazası ve hastalık korkusu, sosyal ilişkilerin azalması, gece yalnız kalma, gelecekte bakım ihtiyacının artacağına dair kaygı ve “elden ayaktan düşme” korkusu gibi olumsuzluklarla karşılaştıkları görülmektedir. Bu nedenle yalnız yaşam süreci, katılımcılar için “bağımsız kalma arzusu ile destek ihtiyacı arasındaki gerilim” olarak nitelendirilebilir.

Son olarak yalnız yaşam deneyiminin, katılımcıların sosyal konumlarına göre farklılaştığı anlaşılmıştır. Ekonomik durumu iyi, eğitim düzeyi yüksek ve kent kökenli katılımcılar yalnız yaşamı daha fazla özerklik, mahremiyet ve kendi yaşam düzeyini sürdürme imkânı olarak anlamlandırırken; sağlık durumu kötü, ekonomik imkânları sınırlı, kır kökenli ve özellikle kadın katılımcılar için yalnız yaşam daha fazla güvensizlik, gündelik yaşamda destek eksikliği ve geleceğe ilişkin belirsizlik anlamına gelmektedir. Erkek katılımcılarda ise eş kaybı sonrasında ev içi işlerde zorlanma ve aile üyeleriyle temasın azalması, yalnız yaşam deneyimini daha keskin bir sosyal izolasyon biçimine dönüştürmektedir. Bu bağlamda yalnız yaşamının özü, bireysel bir tercih olmanın ötesinde toplumsal cinsiyet, aile ilişkileri,

ekonomik kaynaklar, sağlık durumu ve yerinde yaşlanma arzusu tarafından şekillenen çok katmanlı bir yaşlılık deneyimi olarak değerlendirilebilir.

Tartışma

Çalışmanın bulguları, katılımcıların genel olarak çocuklarının evlerinde “rahat” etmeyeceklerini ve kendi evlerinde daha “özgür” olacaklarını düşündüklerinden zorluklarına rağmen yalnız yaşamayı tercih ettiklerini ortaya koymaktadır. Kalaycıoğlu vd. (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada benzer şekilde, çocuklarıyla yaşayan yaşlıların evdekilerle huzursuzluk yaşamamak adına düşüncelerini ifade etmeme ya da onlarla çok iletişim kurmama gibi stratejiler geliştirmek durumunda kaldıkları ortaya konmaktadır. Bu noktada, sağlıklarında meydana gelen gerilemelere ve bakım ihtiyacındaki artışa rağmen çocuklarla yaşamanın sunacağı desteğin (UN-DESA, 2020) cazip olmadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcıların genelinden farklı olarak yaşamını bağımsız bir şekilde sürdürebilmek için yeterli sosyal ve ekonomik beceriye sahip olmayan kırsal ilçelerdeki kadınların yalnız yaşamak yerine çocuklarının evinde yaşamak istedikleri tespit edilmiştir. Kırsal bir ilçede yaşayan yaşlılarla gerçekleştirilen başka bir çalışmada da eşi vefat eden yaşlı kadınların yalnız yaşamak yerine çocuklarında kalmayı tercih ettikleri görülmektedir (Küçük, 2016). Literatür incelendiğinde yaşlıların yakın çevrelerini değiştirmek istemedikleri fakat uygun ekonomik koşullara ve sağlık durumuna sahip olmadıklarında çocuklarıyla yaşamak durumunda kaldıkları anlaşılmaktadır (Sever, 2020). Bu noktada kırsal bölgelerde yaşayan yaşlı kadınların aslında yalnız yaşayacak imkanlara ve güce sahip olmadıkları için çocuklarıyla yaşamak zorunda kaldıkları görülmektedir. Nitekim çocuklarıyla yaşayan kadınlar rahat edemeyip evlerine dönmek durumunda kalabilmektedir. Hatta çocuğuna taşınanların bir süre sonra yaşadıkları sorunlardan ötürü evlerine dönmek durumunda kaldıklarını bulgulayan başka bir çalışma bulgusu bu kanıyı doğrulamaktadır (Altunsu Sönmez, 2019).

Bu çalışma sonucunda katılımcıların genellikle eş kaybı sonrasında başlayan yalnız yaşam sürecinde ciddi bir yalnızlığa ve sosyal izolasyona maruz kaldıkları belirlenmiştir. Türkiye’de (Karasoy ve Yıldırım, 2023; Şen ve Üstün, 2024) ve farklı ülkelerde gerçekleştirilen araştırmalarda (Gohari vd., 2025; Gu vd., 2025; Liu vd., 2025) sosyal izolasyon ve yalnızlığın yaşlılık döneminde özellikle de yalnız yaşamla birlikte ciddi düzeyde arttığı bulgulanmıştır. Nitekim Avrupa’da yaşayan 75 yaş ve üzerindeki yaşlıların %6’sının aile üyeleriyle ve %9’unun arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmadıkları ve %10’unun danışabilecekleri kimselerinin olmadığını gösteren veriler sosyal izolasyon deneyimleyen yalnız yaşayan yaşlı nüfus büyüklüğünü açığa çıkartmaktadır (EUROSTAT, 2020).

Elde edilen veriler, yalnız yaşayan erkeklerin daha şiddetli sosyal izolasyon deneyimlediklerini ve bunun aile üyeleriyle ilişki ve iletişimlerin yaşlı kadınlara nazaran daha fazla azalmasından kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Avrupa’da yalnız yaşayan yaşlı erkeklerin %29,2’sinin kadınların ise %20,7’sinin aile üyeleriyle iletişimde olmadığı görülmektedir (EUROSTAT, 2020) ve bu verilerin bu çalışma bulgularını desteklediği anlaşılmaktadır. Yalnız yaşayan yaşlı erkekler, arkadaşlık, akrabalık vb. sosyal ağlara yaşlı kadınlar kadar dahil olamadıklarından sosyal izolasyonları artmaktadır (Powell, 2014).

Yaşlı kadınların yemek, temizlik vb. ev içi işleri yapabilmeleri ve komşularıyla ilişkilerinin yalnız yaşam sürecini kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Kalaycıoğlu vd., 2003). Diğer yandan geleneksel aile yapısının modern çekirdek aile yapısına dönüşmesi sonucunda, önceki yaşam dönemlerinde “temizlik ve yemek yapma başta olmak üzere kendi işini yapmayan ve hizmet bekleyen kişi” olarak görülen baba ve kayınpederlerin toplumsal önemlerini kaybetmeleri (Özmen, 2013) daha yalnız kalmalarına ve izole olmalarına ve sonuç olarak yalnız yaşamlarının zorlaşmasına sebep olmaktadır (Göker vd., 2020; Lee ve Ko, 2018). Japonya’da gerçekleştirilen bir araştırmada da yalnız yaşayan yaşlı erkeklerin öznel iyi oluşlarının kadınlara göre daha düşük olduğu ortaya konulmuştur (Matsuura ve Ma, 2022).

Analiz sonucunda kadın katılımcıların yalnız yaşam sürecinde ataerkil toplum yapısından dolayı kamusal aladaki işlerde daha fazla zorlandıkları buna karşın bakım sorumluluklarının ortadan kalktığı görülmüştür. Ankara’da yalnız yaşayan kadınlarla gerçekleştirilen bir çalışmada, bu çalışma bulgularına benzer şekilde, katılımcıların yaklaşık üçte birinin, eşleri olması durumunda yaşamlarının daha kolay ve daha sosyal olacağını düşündükleri bulgulanmıştır (Buz ve Beydili, 2015). Bu durum ataerkil toplum yapısından kaynaklı engellerin kadınlar için yalnız yaşamı zorlaştırdığını ortaya koymaktadır.

Çalışmada, yalnız yaşayan yaşlıların sosyal çevreleriyle daha az iletişim kurdukları, sağlık durumu, gelir, yaşanan yer ve cinsiyet gibi sosyodemografik değişkenlerin yalnız yaşam deneyimi üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bireyler yaşlılık döneminde zorluklarla karşılaşmaya alışkın olsalar da eş kaybı kuşkusuz en önemli ve baş edilmesi en büyük zorluktur (Marsa vd., 2025). Eşini kaybeden ve yaşamına yalnız devam eden yaşlılar eş desteğini yitirmektedirler (Kalaycı ve Özkul, 2017). Kiremitçi ve Akçay (2019) çalışmasında yaşlıların eş desteğini kaybetmelerinden ötürü olağan yaşamlarındaki rol, sorumluluk ve yüklerinin çok arttığı ve eşlerinin yokluğuna alışamadıkları tespit etmiştir.

Yaşlılık döneminde evli olanların evli olmayanlara göre daha yüksek hane gelirine sahip oldukları ve eşlerin birbirlerini maddi konularda destekleyebildikleri göz önünde bulundurulduğunda yalnız yaşayan yaşlıların ekonomik açıdan daha kırılgan oldukları anlaşılmaktadır (Arun, 2020). Bununla birlikte önceki yaşam döneminde istihdamda yer almamış kırsal bölgelerdeki kadınların eş gelinine bağımlı olmaları yalnız yaşam sürecinde erkeklere göre daha ciddi zorluklarla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Nitekim kırsal bölgelerdeki yaşlı kadınların katılımcılar arasında yalnız yaşam sürecinde en çok zorlanan kişiler olmaları bu çalışmanın bulgularının literatürle uyumlu olduğunu göstermektedir.

Sağlık durumu iyi olmayanların yalnız yaşam sürecinde katılımcıların geneline göre daha çok zorlandığı tespit edilmiştir. Bakım alacakları birinin olmayışının sağlık durumu iyi olmayanları kaygılandıran bir unsur olabileceği düşünülmele birlikte gençlerin yaşlılara bakım sunma ve destek olma motivasyonlarının azaldığı (Çunkuş vd., 2019) göz önünde bulundurulduğunda bu durumun üstesinden gelmenin zorluğu anlaşılmaktadır. Diğer yandan Hwang ve Sim (2020) çalışmasında, sağlık durumu iyi olmayan yalnız yaşayan yaşlılarda sosyal izolasyon, depresyon ve olumsuz duygu durumlarının daha sık görüldüğü ve bu durumun yaşamlarını daha da zorlaştırdığı ortaya koymuştur.

Katılımcıların neredeyse tamamının gelecekte yaşamlarını mevcut şekilde sürdürmek istedikleri, sağlık durumlarından ötürü yaşamlarına bağımsız devam edememeleri durumunda evlerinde bakıcı refakatinde, maddi imkanlarının yetersiz olması durumunda ise son seçenek olarak huzurevinde kalma tercihlerinin olduğu anlaşılmıştır. Diğer yandan kırsal kökenli, düşük sosyoekonomik olanaklara sahip katılımcıların çocuklarında kalma motivasyonlarının görece daha yüksek olduğu ve huzurevinde kalmaya çok dirençli oldukları belirlenmiştir.

Sever'in (2018), yalnız yaşayan yaşlılarla gerçekleştirdiği çalışmasında, bu araştırma ile örtüşen şekilde, kent kökenli, sosyal ve ekonomik sermayesi yüksek olanların huzurevinde yaşamayı son seçenek olarak gördükleri, yaşamlarına kendi evlerinde bağımsız bir şekilde devam edememeleri durumunda buna yönelmeyi kabul ettikleri anlaşılmıştır. Huzurevlerine yönelik önyargıların ve yerinde yaşlanmanın daha tercih edilebilir oluşunun bu duruma sebep olduğu düşünülmektedir. Nitekim bir çalışmada sosyal çevreden ve medyadan duyulan yanlış ve çarpıtılmış bilgilerin yaşlıların huzurevlerine karşı yanlış inanç ve olumsuz tutum geliştirmelelerine sebep olduğu bulgulanmıştır (Aközer vd., 2011).

Türkiye'de toplumsal yapı ve aile kurumunda hızlı bir değişim meydana gelmiş olsa da kırsal bölgelerde geleneksel yapının halen baskın olduğu, yaşlıların bağımsız yaşayamamaları durumunda bakım konusunda çocuklarından destek bekledikleri ve huzurevine ilişkin tabuları olduğu belirtilmektedir (Şenol ve Erdem, 2017). Nitekim Denizli'nin kırsal bölgelerindeki yaşlılarla yürütülen çalışmada huzurevlerinde kalanların "evsiz, parasız ve çocukları tarafından terkedilmiş" olarak nitelendirildikleri tespit edilmiştir (İçli, 2010). Bu bakımdan kırsal bölgelerdeki sınırlı sayıdaki kadın katılımcının çocuklarının yanında kalma isteğinin altında geleneksel düşünce kalıplarını korumalarının olduğu ve bunun literatürle uyumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç

Bu çalışma sonucunda katılımcıların çocuklarının yanında kendi evlerindeki kadar rahat edemeyeceklerini düşündükleri ve çocuklarının yaşamlarını zorlaştırmak istemedikleri için yalnız yaşamayı tercih ettikleri anlaşılmıştır. Yalnız yaşama başladıktan sonra erkeklerde daha şiddetli olmakla birlikte yalnızlık düzeyinin arttığı ve eşlerinin olduğu döneme göre yaşamlarının farklılaştığı saptanmıştır. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre değişmekle birlikte alışveriş, tadilat, gündelik ev işleri konularında zorluk yaşadıkları, ekonomik durumun yalnız yaşam deneyimi üzerinde etkisi olduğu ve katılımcıların ev kazası, hastalık vb. durumlara karşı korkularının olduğu görülmüştür. Son olarak katılımcıların ilerleyen dönemlerde de deneyimledikleri zorluklara rağmen sağlık durumları uygun olduğu sürece yaşamlarına mevcut şekilde devam etmek istedikleri, sağlık durumlarının elverişli olmaması durumunda evde bakıcı eşliğinde yaşamayı tercih ettikleri, bunun mümkün olmaması durumunda ise huzurevinde yaşamayı son çare olarak gördükleri açıkça çıkarılmıştır.

Türkiye'de yaşlı nüfusun ve özellikle de yalnız yaşayan yaşlıların hızlı bir şekilde arttığı gerçeğiyle yüzleşilerek Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından yaşlılara yönelik sunulan hizmetlerin kapsam ve çeşitliliğinin artırılması önerilmektedir. Bu anlamda bakanlık tarafından sunulan sosyal refah hizmetleri ve yaşlılara

yönelik yardım ve programların gelir ve engel koşutlarından bağımsız olarak yalnız yaşayanları da kapsayacak şekilde genişletilmesi oldukça önemlidir. Aile ve Sosyal Hizmetler il müdürlüklerinin, sorumlu oldukları yerleşim yerlerinde yaşamına yalnız devam eden yaşlıların takibi için izlem sistemi oluşturmalarının, bu kişileri belirli periyotlarla ziyaret etmelerinin hem koruyucu-önleyici hizmetlerin sunulması hem de yaşlıların maruz kaldığı yalnızlığın azaltılması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Diğer yandan Aile ve Sosyal Hizmetler il müdürlükleri koordinasyonunda Japonya'dakine benzer Mimamori Grupları oluşturularak mahalle sakinleri ve esnafın gönüllülük anlayışı içerisinde yalnız yaşayan yaşlılara yardımcı olacakları bir program oluşturulabilir.

Yalnız yaşayan yaşlıların gündelik yaşamlarını kolaylaştırmak açısından Türkiye'de bazı belediyeler tarafından uzun yıllardır yaşlıların evlerinde bağımsız yaşamlarını destekleyecek temizlik, alışveriş, yemek, fatura yatırma gibi destek hizmetleri sunulmaktadır. Ancak Aile ve Sosyal Hizmetler il müdürlükleri, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları arasında iş birliği yapılarak yalnız yaşayan yaşlıların ev içi ve ev dışı gereksinimlerini daha kolay karşılayabilmeleri için entegre hizmet modelleri geliştirmeleri öncelik taşımaktadır.

Türkiye'deki bazı belediyelerin yaşlıların sosyalleşebilecekleri ve aynı zamanda maruz kaldıkları yalnızlık düzeyini azaltabilecekleri gündüz hizmet sunan kuruluşları bulunmaktadır. Buna ek olarak Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesindeki Gündüzlü Bakım ve Aktif Yaşlanma Merkezleri yaşlıların toplumsal katılımlarının artırılması için faaliyet göstermektedir. Bu noktada bu kuruluşların sayısının artırılması ve bu kuruluşlarda yaşam boyu öğrenme programları aracılığıyla sosyal alanlar yaratılması, kurs ve etkinlik düzenlemelerinin yalnız yaşayan yaşlılar başta olmak üzere tüm yaşlı grupları açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Aile hekimlerinin yalnız yaşayan yaşlıların izlemelerini daha sık gerçekleştirebilecekleri ve gerek gördükleri durumlarda hastanelere öncelikli yönlendirme yapabilecekleri bir sevk sisteminin oluşturulması önerilmektedir. Buna ek olarak yalnızlığın sebep olduğu olumsuz psikolojik etkilerle mücadele etmek adına İngiltere'de uygulanan Sosyal Reçete (Social Prescribing) tarzı uygulamalarla aile hekimlerinin, yaşlıları, giderleri sosyal güvenlik sistemi tarafından karşılanacak şekilde ilgileri doğrultusunda katılıp sosyalleşebilecekleri kurs, seyahat vb. etkinliklere yönlendirebilecekleri düzenlemelerin yapılması önerilmektedir. Son olarak İngiltere'de sunulan *The Silver Line* isimli hizmet uyarlanarak, yaşlılar için ücretsiz bir şekilde 7 gün 24 saat hizmet veren sohbet hattının kurulması yalnızlıkla mücadelede yararlı olacaktır.

Yazar Katkıları: Fikir – E.A-S.B.; Tasarım – E.A-S.B.; Denetleme – S.B.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – E.A.; Analiz ve/veya Yorum – E.A.; Literatür Taraması – E.A.; Yazıyı Yazan – E.A.; Eleştirel İnceleme – S.B. Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Yapay Zeka: Yazarlar, bu çalışmada yapay zeka kullanmadıklarını beyan etmiştir.

Author Contributions: Conception – E.A-S.B.; Design – E.A-S.B.; Supervision – S.B.; Data Collection and/or Processing – E.A.; Analysis and/or Interpretation – E.A.; Literature Search – E.A.; Writing Manuscript – E.A.; Critical Review – S.B.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynakça

- Adana, F., Durmaz, S., Özvurmaz, S., Akpınar, C. V., ve Yeşilfidan, D. (2022). Descriptors of living alone for elders: based on Turkey national data. *BMC Geriatrics*, 22(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02706-9>
- Ağcasulu, H. (2021). Sosyal politika olarak evde bakım hizmetleri: ülke örnekleri ve Türkiye. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26(2), 167–183. <https://izlik.org/JA36MR77ER>
- Akbaş, E., Yiğitoğlu, G. T., ve Çunkuş, N. (2020). Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 4540–4562. <https://doi.org/10.26466/opus.648658>
- Aközer, M., Nuhrat, C., ve Say, Ş. (2011). Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması. *Aile ve Toplum*, 27(27), 103–128. <https://izlik.org/JA26ME63XF>
- Altunsu Sönmez, Ö. (2019). Gelin Kaynana çatışması üzerine sosyolojik bir analiz. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 1159–1201. <https://doi.org/10.26466/opus.595849>
- An, S., Cheung, C. F., ve Lo, Y. T. (2025). Improving older adults' technology adoption on mobile map: a gamification approach. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 41(15), 9633–9651. <https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2426914>
- Arpacı, F., ve Ersoy, A. F. (2009). Evde yaşayan yaşlıların huzurevinde yaşamaya ilişkin görüşleri. *Aile ve Toplum*, 18(18), 87–98. <https://izlik.org/JA29EL96TT>
- Arun, Ö. (2008). Yaşlı bireyin Türkiye serüveni: kaliteli yaşlanma imkânı üzerine senaryolar. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 313–330. <https://izlik.org/JA26HB35KS>
- Arun, Ö. (2020). *Antalya yaşlılık araştırması üçüncü dönem, 2019/2020 temel bulgular ve yerel yönetimlere öneriler*. Yaşlanma Çalışmaları Derneği.
- Barjaková, M., Garnero, A., ve d'Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: a literature review. *Social Science ve Medicine*, 334. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Black, T. R. (2002). *Understanding social science research*. Sage.
- Braun, V., ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Buz, S., ve Beydili, E. (2015). Ankara örneğinde yalnız yaşayan yaşlı kadınların gereksinimleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 557–570.
- Canatan, A. (2016). Yaşlılıkta sosyal ilişkiler ve kuşaklar arası etkileşim. İçinde H. Ceylan (Ed.), *Yaşlılık Sosyolojisi* (ss. 139–155). Nobel.
- Carter, N. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545–547. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547>
- Ceylan, H. (2015). Sosyal değerden sosyal soruna yaşlılık: Geleneksel toplumdan modern topluma değişen yaşlılık algısı. İçinde H. Ceylan (Ed.), *Modern hayat ve yaşlılık* (ss. 25–54). Nobel.

- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri: beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. Siyasal Kitabevi.
- Çunkuş, N., Yiğitoğlu, G. T., ve Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58–67. <https://izlik.org/JA23JU39MH>
- da Silva, T. M. H. R. (2025). Exploring loneliness: conceptualisation and impact in older adults. *British Journal of Community Nursing*, 30(4), 188–195. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2024.0025>
- EUROSTAT. (2020). *Aging Europe Looking at the lives of older people in the EU*.
- Fearn, G. (2025). Housing the historical bloc: civil society contestation of authoritarian neoliberalism in England. *Urban Studies*, 62(15), 2956–2975. <https://doi.org/10.1177/00420980241254925>
- Folorunsho, S. (2025). The role of social determinants of health in shaping racial and disability disparities among older adults in the United States. *Journal of aging ve social policy*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/08959420.2025.2528584>
- Freak-Poli, R., Htun, H. L., Teshale, A. B., ve Kung, C. (2025). Understanding loneliness after widowhood: the role of social isolation, social support, self-efficacy, and health-related factors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 129. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105692>
- Fusch, P. I., ve Ness, L. R. (2015). Are we there yet? Data saturation in qualitative research. *The qualitative report*, 20(9), 1408. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2015.2281>
- Garattini, L., Nobili, A., ve Mannucci, P. M. (2025). Loneliness among older adults in Europe: Time to integrate health and social care. *Internal and Emergency Medicine*, 20(3), 639–642. <https://doi.org/10.1007/s11739-025-03924-4>
- Gohari, F., Qamari, H., ve Sheykholeslami, A. (2025). The effectiveness of computer-based cognitive rehabilitation on the social isolation of the elderly with death anxiety living in elderly centers. *Social Psychology Research*, 14(56), 15–32. <https://doi.org/10.22034/spr.2025.452125.1942>
- Göker, H., Tekedere, H., ve Arpacı, F. (2020). Evde yaşayan yaşlılarda yalnızlık algısı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Third Sector Social Economic Review*, 55(3), 1631–1644. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.20.07.1391>
- Görgün Baran, A. (2016). Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık. İçinde H. Ceylan (Ed.), *Yaşlılık sosyolojisi* (ss. 77–96). Nobel.
- Gu, Y., Wang, H., Ho, K. Y., Mao, T., Zhao, Y., ve Xie, J. (2025). Potential profiles of social isolation in elderly stroke patients: a cross-sectional study. *Geriatric Nursing*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.103576>
- Guthmuller, S., Heger, D., Hollenbach, J., ve Werbeck, A. (2024). The impact of retirement on loneliness in Europe. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-74692-y>
- Holliday, A. (2016). *Doing ve writing qualitative research* (3 ed.). Sage.
- Hwang, E. J., ve Sim, I. O. (2020). Effect of a comprehensive health care program on blood Pressure, blood glucose, body composition, and depression in older adults living alone: a quasi-experimental pretest–posttest study. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010220>
- İçli, G. (2010). Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli ili üzerine niteliksel bir araştırma. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 3(1), 1–13. <https://izlik.org/JA75LC62LB>
- Kalaycı, I., ve Özkul, M. (2017). Geleneksel kalabilsem modern olabilsem: modernleşme sürecinde yaşlılık deneyimleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(18), 90–110. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.308309>
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U. U., Küçükural, Ö., ve Cengiz, K. (2003). *Yaşlılar ve yaşlı yakınları açısından yaşam biçimi tercihleri*. Türkiye Bilimler Akademisi.
- Karasoy, G., ve Yıldırım, B. (2023). Yaşlılara yönelik dijital teknolojiler ve sosyal hizmet uygulamaları geronteknolojik sosyal hizmet uygulamasını doğurabilir mi? *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(3), 727–742. <https://doi.org/10.33417/tsh.1084299>
- Kim, H., Kwon, S., Hong, S., ve Lee, S. (2018). Health behaviors influencing depressive symptoms in older Koreans living alone: secondary data analysis of the 2014 Korean longitudinal study of aging. *BMC Geriatrics*, 18(1), 186. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0882-4>
- Kiremitçi, S., ve Akçay, S. (2019). Yaşlıların eş kaybı deneyimlerine ilişkin nitel bir araştırma: Konya örneği. İçinde M. Kırloğlu ve H. H. Tekin (Ed.), *Güncel Sosyal Hizmet Çalışmaları* (ss. 23–33). Çizgi Kitabevi.
- Kocaman, Y. (2025). Türkiye’de demografik dönüşüm sürecine kuramsal bir bakış: temel nüfus parametrelerinden sosyal sonuçlara. *Senectus*, 3(2), 169–204. <https://doi.org/10.26650/senectus.2025.3.2.0749>
- Korkmaz Yaylagül, N., Barlı, H., ve Kırışik, H. (2021). Yaşlılıkta sosyal dışlanma araştırmaları: bir içerik analizi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 197–213. <https://doi.org/10.46218/tshd.902246>
- Kurtege Sefer, B. (2025). Kırdaki yaşlılara yönelik politikaların değerlendirmesi ve topluluk temelli politika önerileri. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 9(1), 3–14. <https://izlik.org/JA79RC94EU>
- Küçük, M. (2016). Kırsal alanlarda yaşlı yerel halkın karşılaştığı sorunlar: Konya ili Derebucak ilçesi üzerine bir inceleme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 29–48.
- Kümbetoğlu, B. (2012). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma*. Bağlam.
- Lee, Y., ve Ko, Y.-g. (2018). Feeling lonely when not socially isolated: Social isolation moderates the association between loneliness and daily social interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(10), 1340–1355. <https://doi.org/10.1177/0265407517712902>
- Liu, Y., Zhou, Y., Sun, D., Wen, Y., Zhao, H., Long, Y., Yu, Q., Jia, Q., ve Yu, Y. (2025). Association between social isolation and depression, and sex differences in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 137,. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.105915>

- Marsa, R., Bahmani, B., Ebadi, A., Azkhosh, M., ve Delbari, A. (2025). Grief in the elderly: a qualitative content analysis. *BMC Geriatrics*, 25(1), 540. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06027-z>
- Matsuura, T., ve Ma, X. (2022). Living arrangements and subjective well-being of the elderly in China and Japan. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 903–948. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00430-0>
- Muis, I., Agustang, A., ve Adam, A. (2020). Elderly poverty: social demographic, work distribution, problem health ve socialprotection. *Asian Journal of Social Sciences ve Humanities*, 9(1), 40–48.
- Neuman, W. (2014). *Toplumsal araştırma yöntemleri: nicel ve nitel yaklaşımlar*. Yayın Odası.
- Öğüt, S., Öğüt Düzen, K., ve Polat, M. (2017). Huzurevlerinde yaşayan yaşlıların yerinde yaşlanma konusundaki duygu ve düşünceleri. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 522–526. <https://izlik.org/JA85LP46HW>
- Özmen, Ş. Y. (2013). Türk kültüründe yaşlının yeri ve medyayla yaşlılığın değişen konumu. *Milli Folklor*, 25(100), 110–119.
- Patton, M. Q. (2014). Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. *Pegem Akademi*.
- Powell, J. L. (2014). Küresel yaşlanma: Eğilimler, sorunlar ve karşılaştırmalar (S. Yazıcı, Trans.). İçinde N. Korkmaz; ve S. Yazıcı (Ed.), *Küreselleşme ve Yaşlılık* (ss. 135–166). Ütopya.
- Schwiter, K., Berndt, C., ve Truong, J. (2018). Neoliberal austerity and the marketisation of elderly care. *Social ve Cultural Geography*, 19(3), 379–399. <https://doi.org/10.1080/14649365.2015.1059473>
- Sever, H. (2018). *Yaşlılıkta bir yaşam aranjmanı olarak tek başına yaşamak: Gaziantep'te yaşlanmak* (Tez No. 506856) [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sever, H. (2020). Yaşlı bireylerin geniş aileden kopuş nedenleri ve alternatif yaşama aranjmanlarına dair algıları: Gaziantep örneği. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 13(1), 1–9.
- Spencer, R., Pryce, J. M., ve Walsh, J. (2014). Philosophical approaches to qualitative research. İçinde *The Oxford handbook of qualitative research* (ss. 81–98).
- Şen, H., ve Üstün, V. (2024). Engelli yaşlı bireylerin sosyal izolasyon ve yalnızlık durumlarının değerlendirilmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(7), 529–544. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1426>
- Şenol, D., ve Erdem, S. (2017). Yaşlılık ve yaşlı kadınlarda huzurevi algısı: nitel bir çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 31–50. <https://izlik.org/JA93LU73UF>
- Tutty, L. M., Rothery, M. A., ve Grinnell, R. M. (1996). *Qualitative research for social workers: Phases, steps, ve tasks*. Allyn and Bacon.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2025). *İstatistiklerle Yaşlılar, 2024*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2024-54079>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2026). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2025*. <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53899>

The United Nations Department of Economic and Social Affairs [UN-DESA].
(2020). *World population ageing 2020 highlights: Living arrangements of older persons*.