

Eş Kaybı Yaşayan Bireylerin Yas Deneyimleri ve Sosyal Destek Ağları: Sosyal Hizmet Perspektifinden Bir İnceleme

İrem Bilgiç

Sorumlu yazar, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmetler
E-posta: irem.zorlu@st.uskudar.edu.tr

Abdullah Karatay

Prof. Dr., Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmetler
E-posta: abduallah.karatay@uskudar.edu.tr

Geliş Tarihi: 20/01/2026; Kabul Tarihi: 13/04/2026

Doi: 10.5281/zenodo.21702353

Künye: Bilgiç, İ. & Karatay, A. (2026). Eş Kaybı Yaşayan Bireylerin Yas Deneyimleri Ve Sosyal Destek Ağları: Sosyal Hizmet Perspektifinden Bir İnceleme. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*. 10(1), 24-47.

 <https://orcid.org/0009-0008-2551-7168>

 <https://orcid.org/0000-0002-8218-5541>

Özet

İnsan doğduğu andan itibaren farklı yaşam dönemlerinde farklı bağlar kuran ve bu bağlar ile hayatını anlamlandıran bir varlıktır. Bu nedenle sevilen bir kişinin, özellikle eşin kaybı bireyin yaşamında pek çok değişime neden olur. Bu çalışma, yaşlılık döneminde eşini kaybetmiş yas sürecindeki bireylerin yaşam deneyimlerini, başa çıkma stratejilerini, sosyal çevrelerinden almış oldukları destekleri, psikososyal destek seçeneklerini incelemektedir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan betimleyici fenomenolojik yöntem kullanılmıştır. Araştırmada yaşlılık döneminde eşini kaybetmiş 65 yaş ve üzeri olan 15/ on beş katılımcı amaçlı örneklem yöntemiyle seçilmiş, katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşme formu ile yaşam deneyimleri üzerine görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen bulgular tematik analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, eş kaybının ardından ortaya çıkan ilk yaşantısal tepkiler, eş kaybının günlük yaşam düzenine yansımaları, eş kaybı sonrasında deneyimlenen sosyal destek kaynakları, algılanan sosyal desteğin sürekliliği ve yeterliliğine ilişkin yaşantılar, yas süreci boyunca duygusal yaşantının dönüşümü, eş kaybı sonrasında yaşama ilişkin anlamlandırmalar olarak altı tema elde edilmiştir. Bulgular, eş kaybı yaşayan bireyin ölüm gerçekleştikten sonra şok, inkâr ve üzüntü gibi tepkiler verdiği, yaşlıların kaybın ardından en büyük etkiyi duygusal olarak yaşadığı ancak sosyal çevrelerinden farklı alanlarda destek aldığı, bu desteklerin bazı durumlarda nitelik bakımında yetersiz anlamlandırmalarda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yas sürecinin herkesin kendi özelinde doğal bir süreci olduğu ve bu süreçte bireylerin yaşamsal anlamlandırmalarda bulunduğu tespit edilmiştir. Son olarak, konu ile ilgili profesyonel meslek gruplarının yetersizliği dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, yaşlılık döneminde eş kaybı yaşamış ve yas sürecinde olan yaşlı bireyler için bireysel ve kurumsal bazda bilgilendirmeler yapılmalı, geride kalan yaşlı birey için maddi/manevi destek sistemleri geliştirilmelidir.

Anahtar Kelimeler:

Yaşlılıkta eş kaybı • Yas • Psikososyal destek • Sosyal hizmet

Grief Experiences And Social Support Networks of Individuals Who Have Experienced The Loss Of A Spouse: An Examination From A Social Work Perspective

Abstract

From birth, individuals form bonds that give meaning to life, making the loss of a spouse in old age a deeply transformative experience. This study examines the life experiences of older adults who have lost their spouses, focusing on their coping strategies, social support, and available psychosocial support during the grieving process. A qualitative research design based on the descriptive phenomenological method was employed. The study sample consisted of 15 individuals aged 65 and over who experienced spousal loss, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews exploring participants' lived experiences and were analyzed using a thematic analysis. The findings revealed six main themes: initial reactions following spousal loss, the impact of loss on daily life, sources of social support, the continuity and adequacy of this support, emotional changes throughout the grieving process, and meaning-making after the loss. Participants commonly reported shock, denial, and intense grief, identifying spousal loss as a profound emotional experience. Although social support was generally present, its quality and sufficiency varied. The grieving process was found to be individual and natural, often leading to personal growth. The study also highlights the inadequacy of professional support services and emphasizes the need for strengthened psychosocial, material, and emotional support systems for bereaved older adults.

Keywords:

Grief • Psychosocial support • Spouse loss in old age • Social work

Giriş

İnsan doğduğu andan itibaren farklı yaşam dönemlerinde farklı bağlar kuran ve bu bağlar ile hayatını anlamlandıran bir varlıktır. Bu nedenle sevilen bir kişinin, özellikle eşin kaybı bireyin yaşamında pek çok değişime neden olur. Yaşlılık sürecinde bireyin karşılaştığı en zorlayıcı yaşam deneyimlerinden biri, eş kaybıdır. Uzun yıllar paylaşılan bir yaşamın sona ermesi, yaşlı birey açısından yalnızca sevilen birinin kaybı anlamına gelmemekte; aynı zamanda günlük yaşam alışkanlıklarının, üstlenilen rollerin ve alışılmış destek ilişkilerinin değişmesini de beraberinde getirmektedir. Bu kayıp, bireyin yaşamındaki birçok dengeyi yeniden kurmasını gerektiren karmaşık bir süreçte işaret etmektedir. Eşini kaybeden yaşlı bireyler, bu süreçte yoğun bir yas duygusu yaşayabilmekte; yalnızlık ve sosyal hayattan geri çekilme gibi durumlarla daha sık karşı karşıya kalabilmektedir. İleri yaşlarda yeni sosyal ilişkiler kurmanın zorlaşması, bireyin sahip olduğu destek kaynaklarının giderek azalmasına neden olabilmektedir. Bu durum ise zamanla depresif belirtiler, kaygı düzeyinde artış ve yaşamdan uzaklaşma gibi psikososyal sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Ancak eş kaybına verilen tepkilerin her bireyde aynı biçimde gelişmediği, bu sürecin kişinin yaşam deneyimleri, kişisel özellikleri ve algıladığı sosyal destekle yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusta medeni durum incelendiğinde 2024 yılında eşi ölmüş yaşlı erkeklerin oranı %10,8, eşi ölmüş yaşlı kadınların oranı ise %45,7 olarak

belirlenmiştir (TÜİK, 2025). Eşini kaybeden yaşlı bireylerin yaşamında duygusal, ekonomik ve fiziksel sorunlar; artan sorumluluklar, değişen aile ilişkileri ve uyum güçlükleri sıklıkla görülmektedir (Yıldırım, Mutlu, Çağdaş, & Kızılkaya, 2022).

Yaş ilerledikçe kayıp yaşama olasılığı artmasına rağmen, literatürde yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun genç bireylerin yas süreçlerine ve deneyimlerine odaklandığı görülmektedir (Koçyiğit, 2019). Oysa yaşlılık döneminde eş kaybının hem bireyleri hem de toplumları derinden etkileyen sonuçları vardır. Literatürde yaşlılık döneminde eş kaybı ile ilgili çalışmalar 1960'lı yıllara dayanırken ülkemizde konu ile ilgili çalışmaların yetersiz olduğu ve son dönemlerde yoğunluk gösterdiği gözlemlenmiştir.

Araştırmanın temel amacı yaşlılık döneminde eşini kaybetmiş bireylerin yaşam deneyimlerini, bu süreçte yaşamlarının hangi alanlarında değişiklik olduğunu, bu değişimlerin onların sosyal ve duygusal durumları üzerindeki etkilerinin yansımaları, yas sürecindeki başa çıkma stratejilerinin incelenmesidir. Aynı zamanda çalışma, yaşlılıkta yas sürecindeki bireyi gerontoloji ve sosyal hizmet perspektifi ile değerlendirerek görünür hale getirmeyi ve eş kaybı sonrası formal (resmi iletişim) ve informal (resmi olmayan iletişim) sosyal destek ağları ile ilgili sosyal destek programlarına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Bu sebeple çalışma, alandaki akademik boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda çalışmanın hem akademik

literatüre katkı sağlaması hem de konunun gerontoloji disiplini açısından değerlendirerek yaşlılıkta eş kaybı yaşamış bireylerin yas süreçlerine ve bu süreçte görmüş oldukları sosyal desteklere dikkat çekmesi ve farkındalık oluşturmaya amaçlanmaktadır.

Yaşlılık ve Yaşlanma Kavramları

Yaşlılık; insan yaşamının son aşaması ve bireyin ileri yaşlanma devresi olarak kabul edilir (Kalınkara, 2016, s. 7-8). Bu dönem beraberinde fizyolojik ve psikolojik bazı gerilemeler getirir. Bu gerilemelere hastalıklar, yetersizlikler ve sorunlar eklenince olumsuz bir dönem olarak gözükse de aslında yaşamın tüm dönemlerinin bir sentezidir. Kısacası fiziksel, bilişsel ve psikolojik sağlığına yaşamın tüm evrelerinde dikkat eden bir birey için yaşlılık dönemi bahsedildiği kadar kötü geçmemektedir.

Yaşlanma ise bireyin anne rahmine düştüğü andan itibaren başlayan, büyüme ve gelişme süreçlerinin doğal bir uzantısı olarak yaşam boyunca kesintisiz şekilde devam eden ve ölüme kadar süren dinamik bir süreçtir (Uygun, 2022). Yaşlanma, süreç olarak tüm insanlarda aynı ilerlese de kişilerin sağlık, eğitim, yaşamın geçtiği yer, meslek gibi seçimlerinin yaşlanma üzerinde büyük bir etkisi vardır. Yaşlanma, evrensel bir deneyim olmasına rağmen sağlık ve sosyoekonomik durum, medeni durum, cinsiyet, etnik köken, cinsellik, coğrafi konum ve sosyal destek ağları gibi faktörlere göre insanların yaşlanma şekilleri değişiklik göstermektedir (Davidson, 2011, s. 227). Yaşlanma sürecinin pek çok boyutu vardır. Yaşlanma sürecindeki bu boyutları ele alacak olursak kronolojik yaşlanma,

biyolojik yaşlanma, psikolojik yaşlanma, sosyal yaşlanma olarak dört boyuttan söz etmek mümkündür (Uygun, 2022).

Kronolojik yaşlanma; doğumdan ölüme kadar olan zamanı tanımlar. Biyolojik yaşlanma; insan vücudundaki büyüme ve gerileme değişiklikleri ile ilgilidir (Powell, 2012, aktaran Uygun, 2022). Psikolojik yaşlanma; insanın bilişsel durumunun ve psikolojisinin değişikliklere adaptasyonunun zorlaşmasıdır. Sosyal yaşlanma; kişinin içinde yaşadığı toplumla girdiği iletişim ve etkileşim süreciyle oluşur. Doğduğu andan itibaren kişinin içinde yaşadığı toplumsal çevre ve koşulların yaşlılığa ilişkin tutum ve değerleri, bu iki faktöre bağlı olarak yaşa biçilen roller yaşlılığın sosyal yönünü ortaya çıkarır (Şentürk, 2018, aktaran Uygun, 2022).

Kayıp

Kişinin sahip olduğu herhangi bir şeyden yoksun kalması ve onun artık olmama durumu, kaybı ifade eden bir tanımdır (Humphrey & Zimpfer, 2008, s. 3-10). Başka bir ifade ile kayıp, insanın hayatında belirli bir şeyin veya cismin olmama halidir. Kayıp durumu, kişiyi fiziksel ve psikolojik yönden olumlu veya olumsuz değişimlerle karşı karşıya bırakır. Kayıp, insan ömrünün kaçınılmaz bir parçasıdır ve kendini farklı şekillerde farklı zamanlarda ortaya çıkarır.

Kayıp dendiği zaman insanın aklına ilk olarak sevilen bir kişinin ölümü gelmektedir. Lakin kayıp sadece ölüm ile gerçekleşmemektedir. Kişinin hayatından birinin çıkması, iş yerinden ayrılmak, hastalık sonucu bir organı veya yetiyi kaybetmek de kayıp kavramına girmektedir. Tüm bu kayıp türleri, kişiyi zorlu bir sürece sokmaktadır.

Wilson (2014)'a göre kayıplar, iki ana başlık altında incelenmektedir: Bunlar 'duruma bağlı kayıplar' ve 'gelişimsel kayıplar' dır (Wilson, 2014, aktaran Kızılkaya, 2025, s. 19-26). Duruma bağlı kayıplar, bireyin yaşamında ani veya beklenmedik bir biçimde meydana gelen, genellikle dışsal faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan kayıplardır. Sevilen bir kişinin ölümü, boşanma, hamilelikte düşük yapma gibi olaylar duruma bağlı kayıplara örnek verilebilir. 'Gelişimsel kayıplar' ise bireyin yaşam sürecinde büyüme ve olgunlaşma ile birlikte doğal olarak ortaya çıkan kayıplardır. Bu tür kayıplar, bireyin yaşamında bir dönemin sona erip yeni bir dönemin başlamasıyla ilişkilidir. Anne memesinden ayrılma, eğitim döneminin bitmesi ile mezun olma ve çalışma hayatının bitmesi ile emekliliğe ayrılma gibi durumlar gelişimsel kayıplara örnek verilebilir (Aşçıoğlu Önal & Yalçın, 2019).

Kayıp sonrası dönemde bireyler, fiziksel ve psikolojik pek çok olumsuz durum ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu olumsuz durumlar ile bireyin olumsuzluklarla baş etme stratejileri sınanır ve gelişir. Birey, bu dönemde kaybın yarattığı acıyı ve kederi hafifletmek için yaşamını yeniden düzenlemeli ve karşılaştığı diğer sorunlar için de mevcut stratejilerini kullanmalıdır.

Yaşlı birey için kayıpların en zor olanı ise eş kaybıdır. Eş kaybı sonrasında yaşlı bireyde üzüntü ve yalnızlık duyguları ağır basmaktadır. Eş kaybı sonrası yaşlı bireyde depresyon, ölüm kaygısı, odaklanma sorunu, uyku ve iştah kaybı gibi problemler daha sık ve şiddetli görülmeye başlar. "Ülkemizde yapılan çalışmalarda eşini kaybeden yaşlı bireylerin en çok ekonomik

zorluk yaşadıkları, rollerin değişmesi sonucu daha önce yapmak zorunda olmadıkları birçok sorumluluğu tecrübe ettikleri, yaşamlarının birçok alanında değişiklik olduğu ve sürecin devamında yalnızlık ve üzüntü hissettikleri belirlenmiştir" (Yıldırım, vd., 2022).

Yaşlıların eş kaybı sonrası hayatlarına daha sağlıklı bir biçimde devam edebilmeleri çok önemlidir. Eş kaybı yaşamış yaşlıların maneviyata dayalı etkinlikler, rutini devam ettirme, aile ve sosyal çevreden destek alma, profesyonel yardım alma ve benzeri yollar izledikleri belirtilmiştir. Bu sebeple eş kaybı yaşamış yaşlı bireyde sosyal desteğin önemi yadsınamaz bir gerçektir. Yaşlılıkta eş kaybında hangi sorun ve gereksinimlerin ortaya çıktığının belirlenmesinin, yaşlı refahıyla doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırma Soruları

Her birey, ölümün anlamını kendi yaşam deneyimleri doğrultusunda farklı biçimlerde yorumlamıştır (Erdoğdu & Özkan, 2007). Bazı insanlar ölümü, kaybettikleri bir sevdiğine kavuşma, yeni bir başlangıç ve yaşamın nihai sonucu olarak tanımlarken bazı insanlar ise ölümü ciddi bir stres kaynağı, yok oluş, her şeyin sona ermesi gibi olumsuz kavramlarla ifade etmektedir. Tanrı inancı olan bireylerde ölümün tanımı, yeni bir başlangıç olurken tanrı inancı olmayan bireylerde bu insana verilmiş en büyük ceza, her şeyin sonu olarak yorumlanabilir. Ölümün kişisel anlamları ise yaşam deneyimleriyle şekil alır. Ölümün olumlu anlamları uyku, boyun eğme, kavuşma, yeniden doğuştur. Olumsuz anlamları ise ayrılık, kayıp, travma ve cezadır. Her bireyin yaşam biçimi farklı

olduğu gibi, ölümü algılayışı da farklılık gösterir (Kızılkaya & Koştı, 2006).

Ölüm karşısında birey, bazı tutumlar geliştirir. Birey, bu tutumlarında dengeli ve uyum içerisinde olmalıdır. Ölüm karşısında geliştirilen tutumlar dengeli olmazsa bireyin kaygı ve üzüntü düzeyi artmakta, ölüm sonrası hayata adaptasyonu zorlaşmaktadır. Kişinin hayat şartları, hayata bakış açısı, sosyal çevresi ve yaşam deneyimlerinin pek çok şey üzerinde etkisi olduğu gibi kişinin ölümü anlamlandırma şekli üzerinde de etkisi büyüktür. Kişi, zor bir hayat yaşıyorsa şayet ölümü bir kurtuluş olarak görürken konforlu bir hayat yaşayan kişi için ölüm, sevdiklerinin yok olması, bir daha var olamama gibi yorumlanabilir.

Yas

Keder ya da yas, bireyin bir kaybın ardından yaşadığı acı, üzüntü ve ıstırap sürecini ifade etmektedir (Humphrey & Zimpfer, 2008, s. 3-10). Yas; sevilen bir kişinin ölümü ile başlayan, iç dünyamız ile gerçekler arasında uyum sağlamayı kapsayan, vefat eden kişinin yakınlarının ölümün ardından oluşan yeni duruma karşı verdikleri psikolojik yanıtıdır (Karabulut, Günderci & Özen, 2020). Türkiye Psikiyatri Derneği'nin (TPD) web sitesi üzerinden yayımlanmış olduğu yas sürecini dört temel evrede ele almaktadır. Birkaç saat ile birkaç hafta arasında değişebilen birinci evrede birey, ölümün gerçekliğini kavramakta zorlanır. Yaşadıkları karşısında şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir, boşluk ve gerçek dışılık duyguları yaşayabilir. Birinci evredeki bu tepkiler, fiziksel ve duygusal tepkiler olarak gözlemlenebilmektedir. Bazı bireyler, ölüme ilk tepki olarak histeri

krizleri yaşarken bazı bireyler kendini kaybetme, bayılma gibi fiziksel tepkiler verebilmektedir. İkinci evrede birey, kaybın acısını giderek daha fazla hisseder, yoğun üzüntü ve özlem duyguları yaşar, ölen kişiyi arar, ağlamalar olur. Ölümün gerçekliğini anlama, kaybettikleri kişinin bir daha geri gelmeyeceğinin farkındalığı, hissedilen duyguların daha yoğun yaşanmasına yol açmaktadır. Bu evre, günler-haftalar boyu devam edebilir. Üçüncü evrede kaybın geri dönmeyeceği gerçeğinin giderek fark edilmesiyle ümitsizlik ve çaresizlik duyguları ortaya çıkar. Bu evrede geride kalan birey, hayatındaki değişen koşulları ve duygu durumunu kontrol etmesi gerektiğinin farkına varır ve olumsuz durumlarla baş etme stratejilerine başvurur veya bu stratejileri geliştirir. Dördüncü evrede aylar içinde ölümün kesinliğinin ve sonuçlarının kabullenilmesiyle kişinin özlem ve üzüntü duygularının yoğunluğu giderek azalır ("Türkiye Psikiyatri Derneği [TPD]" 2025).

Yas sürecinde olan bireylerde farklı boyutlarda farklı belirtiler gözlemlenebilmektedir. Yas belirtilerinin bedensel boyutunda bireyde, baş ağrısı, göğüs ağrısı, yutkunma güçlüğü, çarpıntı, kaslarda seğirme ve gerginlik, uyku ve iştah değişiklikleri midede boşluk hissi gibi yakınmalara rastlanılmaktadır. Yas belirtilerinin bilişsel boyutunda, ölümü düşünme-düşünmeye engel olamama, kendine kızma, pişmanlık, unutkanlık ve dikkat dağınıklığı gibi belirtiler meydana gelmektedir. Yas belirtilerinin duygusal boyutunda, ölümü inkâr etme, üzüntü, öfke, hayata karşı ilgi kaybı ve yalnızlık belirtileri gözlemlenmektedir. Yas belirtilerinin davranışsal boyutu, bireyde

mezar ziyaretleri, madde veya alkol kullanımı, ağlama gibi davranışlar ile karakterize olmuştur. Yas belirtilerinde sosyal boyutta, sosyal aktivitelere katılmakta, işe gitmek ve çalışmakta, akraba ve arkadaş ziyaretlerinde güçlük yaşanabilir (Kahraman, 2021, s. 36-38). Yas belirtilerinin herkeste farklılık göstermesinin sebebi olarak bireyin yas sürecini daha önce deneyimlemesi, günlük rutindeki davranış ve düşünceleri, spiritüel yönünün güçlülüğü örnek verilebilir. Bireyin yaşamış olduğu yası etkileyen pek çok faktör vardır. Bunlara sosyal destek, maneviyat, yakınlık derecesi, kültür ve son olarak geçmiş kayıpların varlığı örnek verilebilir.

Yas, üç ana başlık altında incelenmektedir. Bunlar normal yas, patolojik yas ve travmatik yas olarak ayrılmaktadır. Normal yas; bir kayıp sonucu bireyde oluşan duygusal, fiziksel, kognitif ve davranışsal yanıtlardır. Kayıp sonrası, normal yas davranışlarının zamanla azalarak, üç ile altı ay arasında geçmesi beklenmektedir. "Patolojik yas; bireyin ölmüş olduğuna inanmama, sevilen kişiye duyulan derin özlem, suçluluk duyguları, sıklıkla ölen birey hakkında konuşma ve düşünme, sosyal etkileşimde değişim ile yaşamsal anlamı yitirme hissi yaygın olarak görülen belirtilerdir" (Kızılkaya, 2025). Travmatik yas ise; kayıp ani, beklenmedik, sarsıcı ve şiddet içerikli ise kaybın arkasından tutulan yas genellikle travmatik yas olarak adlandırılmaktadır. Kaybın ani ve beklenmedik olması bireyde yas tepkilerinin uzaması ile sonuçlanmaktadır.

Sosyal İlişki Ağları ve Sosyal Destek

Sosyal ilişki, çift taraflı bir etkileşim ile kurulan, etkileşim taraflarının arasında anlam oluşturan bir bağıdır (Yeşil & Karakaş, 2023). Sosyal ağlar, ağ üyelerinin sayısına, yakınlığına, bağlantı sıklığına ve coğrafi yakınlığa göre değişiklik göstermektedir. Sosyal ağların çokluğu bireyin iyi oluşu, sağlık durumu, yaşam kalitesi, bağımsızlığın korunması ve devamı konusunda büyük bir öneme sahiptir.

Sosyal destek, stresli yaşam olaylarına karşı koruyan ve bireylerin iyi oluşu üzerinde olumlu etkileri olan faydalı ve önemli baş etme kaynaklarından biridir (Cohen & Wills, 1985, aktaran Öksüzler, 2015, s. 311). Destekleyici ilişkilerin, bireyin yaşadığı olumsuz ve stresli günlerde pozitif yönden de etkileri mevcuttur. Bu destekleyici ilişkiler genellikle ebeveyn, eş ve çocuklar, yakın arkadaşlar ile kurulur. Birey, stresli yaşam dönemlerinden geçerken sosyal destek ağları ile oluşturduğu ilişkilerin yoğunluğunu arttırırsa psikolojik iyi oluş halinde olumlu bir gelişme gözlemlenmektedir. "Jang ve arkadaşlarına göre (aktaran Öksüzler, 2015, s. 811), yaşlılık hayatında daha fazla sosyal kaynağa sahip olmak bireyin daha dışadönük, olumsuz duygusal durumlara karşı daha az kırılgan, sağlığı artırıcı aktivitelere daha katılımcı ve bunun geri dönüşünde duygusal olarak iyi oluşunun artması daha olasıdır."

Yaşlıların eş kaybı sonrası yaşanan sorunlarla baş etmeleri, yaşamlarına sağlıklı bir biçimde devam edebilmeleri için önemlidir. "Eşini kaybetmiş yaşlıların bu süreçte maneviyata dayalı etkinlikler, rutini devam ettirme, aile ve sosyal çevreden

destek alma, profesyonel yardım alma gibi yollar izledikleri belirtilmiştir" (Alayvaz Güngör, vd., 2025). Bu anlamda yaşlılarda eş kaybı sonrası yas süreci ile baş etmede sosyal desteğin önemi çok büyüktür. Eş kaybı gibi olumsuz durumlarda, yaşlı bireylerin destek sistemlerini ilk aşamada aile, akrabalar ve arkadaşlar oluşturmaktadır. Bireyin informal destek görmediği veya gördüğü halde yetersiz kaldığı durumlarda formal destek sistemleri devreye girmektedir. Formal destek sistemlerini psikologlar, psikiyatristler, sosyal hizmet uzmanları, gerontologlar ve sağlık profesyonelleri oluşturmaktadır.

Yöntem

Eş kaybı yaşayan bireylerin yas deneyimleri ve sosyal destek ağları: sosyal hizmet perspektifinden bir inceleme çalışmasının amacına ve özüne uygun olduğu düşünülmüş nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. "Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi farklı nitel veri oluşturma yöntemlerinin kullanıldığı, bakış açılarının, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmadır" (Tekindal & Uğuz Arsu, 2020). Yaşlılık döneminde eşini kaybetmiş bireylerin yaşam deneyimlerini incelemek için derinlemesine görüşmeler yapmak, bu görüşmelerden elde edilen bilgileri objektif şekilde yorumlamak ve elde edilen bulguları literatürdeki benzer çalışmalar ile kıyaslamak araştırmanın önemli basamaklarıdır.

Nitel araştırma yöntemlerinden ise fenomenolojik yaklaşım tercih edilmiştir. İnsan deneyimini anlamaya çalışan

fenomenolojik deneyim, insanların belirli bir fenomen veya kavramla ilgili anlayışlarını, duygularını, bakış açılarını ve algılarını ifade etmelerini sağlayan ve bu fenomeni nasıl deneyimlediklerini tanımlamak için kullanılan nitel bir araştırma yöntemidir (Tekindal & Uğuz Arsu, 2020). Bu araştırma yönteminde araştırmacı, fenomen hakkında bireylerin ortak deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini çözümlemeye çalışır. Fenomenoloji deseninin amacı, gündelik hayatta karşımıza çıkan olay, deneyim, algı ya da durumlar gibi yabancı olmadığımız veya anlamını tam anlamıyla bilmediğimiz farklı olguları araştırmaktır (Yalçın, 2022).

Veri Toplama Aracı ve Süreci

Araştırma, belirli bir merkezde gerçekleştirilmemiştir. Bunun yerine 65 yaş sonrası eşini kaybetmiş, iletişim kurabilecek düzeyde zihinsel yeterliliğe sahip, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş ve Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu'nu imzalamış 15 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu araştırmada kullanılan amaçlı örnekleme yöntemi, araştırma konusuna en uygun, bilgi açısından zengin bireylerin seçildiği bir yöntemdir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak yaşlı bireyin sosyodemografik bilgilerini içeren açık uçlu sorulardan oluşan bir form kullanılmıştır. Form, yarı yapılandırılmış görüşme tekniklerinden derinlemesine görüşme yöntemi ile yapılmıştır (Tablo 1). Form, iki bölümden ve otuz üç sorudan oluşmaktadır. Oluşturulan formun ilk dokuz sorusu katılımcının cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik bilgileri ile ilgilidir. Kalan yirmi dört soru ise açık uçlu olup katılımcının eş kaybı sonrası yaşadıkları,

ölüm şekli, sosyal ilişki ağlarından destek alıp almadığı, profesyonel bir desteğe ihtiyaç duyup duymadığı ile ilgilidir.

Nitel araştırma çerçevesinde veriler, araştırmacı tarafından yüz yüze yapılan görüşmeler aracılığı ile yazılı olarak toplanmıştır. Görüşmeler sırasında eksik veya yanlış bilgi kaybını önlemek amacıyla gönüllü onam formunu okuyup kabul eden katılımcıların ses kayıtları da çalışmaya eklenmiştir. Katılımcılardan bilgi almadan önce, katılımcıların rahat bir şekilde doğru bilgi verebilecekleri alanlar oluşturulmuştur. Katılımcılara yarı yapılandırılmış bilgi formunda bulunan sorular sırası ile sorulmuştur. Katılımcılar yönlendirme yapılmadan araştırmacı tarafından dinlenmiştir. Görüşmeler genellikle 40-50 dakika arası sürmüştür.

Verilerin analizi için betimleyici fenomenolojik yöntem kullanılmıştır. Bu yöntem, katılımcıların deneyimlerini derinlemesine betimleyerek fenomenin özünü ortaya koymayı amaçlar. İlk olarak, 15 katılımcı ile yapılan görüşmelerden elde edilen ses kayıtları deşifre edilmiş ve görüşme notları bütüncül bir şekilde okunmuştur. Burada katılımcıların deneyimleri genel anlamıyla kavranmıştır. Elde edilen veriler, tekrarlı şekilde okunarak anlam birimlerine ayrılmıştır. Oluşturulan anlam birimleri, fenomenle ilgili benzerlikler ve zıtlıklar dikkate alınarak anlamlı ve sık tekrar eden noktalar üzerinden belirlenmiştir. Katılımcı ifadeleri herhangi bir yorum yapılmadan, bilimsel bir dile dönüştürülmüştür. Tüm katılımcılardan elde edilen anlam birimleri karşılaştırılmış ve ortak temalar belirlenmiştir. Bu temalar, katılımcıların

ortak deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini yansıtacak şekilde oluşturulmuştur.

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği, birkaç yöntemle sağlanmıştır. Araştırmacı doğrulaması ile görüşmelerin ve analizlerin, katılımcıların gerçek deneyimlerini yansıtıp yansıtmadığı sürekli kontrol edilmiştir. Veri doygunluğu sağlanarak, temalar ve anlam birimleri tekrarlar üzerinden belirlenmiş, veri toplama süreci doygunluğa ulaştığında bu işlem sonlandırılmıştır. Katılımcı doğrulaması ise elde edilen bulguların doğru yansımaları için katılımcılara sunulmuş ve onay alınmıştır. Ayrıca, betimleyici fenomenolojik yöntemle yapılan analizde, veriler dikkatle sınıflandırılmış ve ortak temalar çıkarılmıştır. Bu süreçler, verilerin güvenilirliğini artırarak katılımcı deneyimlerinin doğru bir şekilde bilimsel dilde sunulmasını sağlamıştır.

Araştırmacı, çalışma boyunca kendi değer yargılarının, sosyal hizmet eğitiminden gelen mesleki kimliğinin ve yaşlılık olgusuna dair ön kabullerinin veri toplama ve analiz sürecindeki etkisini göz önünde bulundurmıştır. Görüşmeler sırasında katılımcıların yaş deneyimlerine karşı empatik bir yaklaşım sergilenirken araştırmacı rolü ile profesyonel destek uzmanı rolü arasındaki sınır korunmuştur. Verilerin analizi aşamasında, araştırmacı kendi öznel deneyimlerini ve teorik beklentilerini askıya alarak katılımcıların ifadelerine ve fenomenin özüne odaklanmaya gayret göstermiş, böylece bulguların tarafsızlığı ve içtenliği korunmaya çalışılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, sekiz kadın ve yedi erkek olmak üzere 15 gönüllü katılmıştır. 65-75 yaş aralığında 7 kişi, 76-85 yaş aralığında 7 kişi, 85 yaş ve üzeri 1 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların çocuk sayısı, en fazla 5 çocuk en az 1 çocuk olarak bulunmuştur. Katılımcılardan 14 tanesi herhangi bir işte çalışmamakta sadece 1 katılımcı aktif olarak çalışmaktadır. Katılımcılardan 13 tanesinin geliri 16 000 ₺ ve üzeri iken 2 katılımcı gelir durumunu 10 000-16 000 ₺ olarak belirtmiştir.

Sosyodemografik sorular dışında katılımcılara sorulan diğer sorulara vermiş oldukları cevaplar şu şekildedir; katılımcılara vefat etmiş eşleri ile olan evliliklerinin, yapmış oldukları ilk evlilik olup olmama durumu sorulduğunda tüm katılımcılar, ilk evlilikleri olduğunu ve şu an bekar olduklarını dile getirmiştir.

Katılımcılardan evlilik dönemlerindeki memnuniyetlerini hiç, biraz, orta, fazla, çok fazla şeklinde değerlendirmeleri istendiğinde 1 kişi biraz, 4 kişi orta, 2 kişi fazla, 8 kişi çok fazla olarak değerlendirmiştir. Bu sorunun sorulmasındaki asıl amaç, evlilik dönemindeki memnuniyet durumunun kayıp yaşandıktan sonraki yas sürecine olan etkisini mercek altına almaktır. Son olarak katılımcılara eşlerini kaybetme sebeplerinin ani/beklenmedik bir ölüm mü yoksa var olan bir hastalık sebebiyle beklenen bir ölüm olup olmadığı sorulmuştur. Bu sorunun sorulmasındaki asıl amaç, beklenen bir ölüm ile ani/beklenmeyen bir ölüm arasında ölüme verilen ilk tepkilerde değişiklik olup olmadığını mercek altına

almaktır. Katılımcılardan 9 kişi ani/beklenmedik bir ölüm olduğunu 6 kişi ise uzun süreli bir hastalıktan kaynaklanan beklenen bir ölüm olduğunu dile getirmiştir.

Çalışmada bireylere yaşlılık döneminde eş kaybına ilişkin görüşleri sorulduğunda, yaşlılık döneminde eşini kaybetmiş bireylerin ölüm gerçekleştiği andaki ilk fiziksel ve duygusal tepkileri, ölümün geride kalan yaşlı bireyin hayatına yapmış olduğu olumlu ve olumsuz etkileri, geride kalan yaşlı bireyin sosyal çevresi tarafından görmüş olduğu desteğin varlığı ve hangi alanlarda destek aldığı bilgisi, yaşlı bireyin görmüş olduğu desteğin yeterliliği, yas sürecindeki bireyin bu süreçte değişim gösteren duygu durumu ve son olarak yaşlı bireyin yas sürecinde kendi payına çıkarmış olduğu ders niteliğindeki tecrübesine ulaşılmıştır. Son olarak çalışmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda, sosyal hizmet ve gerontolojik müdahale hizmet ve uygulamalarına ilişkin yorumlamalar yapılmıştır.

Tema 1: Eş Kaybının Ardından Ortaya Çıkan İlk Yaşantısal Tepkiler

Ölümün öğrenildiği ilk anda ortaya çıkan ilk yaşantısal tepkiler, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Katılımcıların ilk yas tepkilerine yönelik analiz sonucu iki ortak alt tema ortaya çıkmıştır. Bunlar, duygusal tepkiler ve fiziksel tepkiler olarak adlandırılmıştır. Katılımcıların duygusal tepkiler alt kodunda en çok kullandıkları kelimeler "üzüldüm, yalnızım, gerçek değildi sanki" olurken fiziksel tepkilerde "uykusuzluk, kendini kaybetme ve kendinde olamama hali" yoğunluktadır. Çalışmalarda yasın evrelerinden inkâr, öfke,

pazarlık, depresyon ve kabul olarak bahsedilmektedir. Katılımcıların kaybın ardından verdikleri ilk tepkiler, yasın inkâr evresine girmektedir. Katılımcıların ölümün ardından duydukları üzüntü, ölümün gerçekliğine inanamayıp kendilerini kaybetmesi, yaşadıkları uykusuzluk ve dünyalarının başlarına yıkıldığı hissinin asıl sebebi ölümün onların başına gelmiş olmasının şoku ile vücudun fiziksel ve duygusal bir tepki olarak bu ölümü inkâr etmesidir.

Tema 2: Eş Kaybının Günlük Yaşam Düzenine Yansımaları

Eş ölümü gerçekleşikten sonra geride kalan yaşlının bu kaybı tanımlaması ve hissetmesi kişiden kişiye farklılık gösteren bir olgudur. Katılımcıların yarı yapılandırılmış formda bulunan 'Eşinizi kaybetmenin hayatınıza yaptığı olumlu/olumsuz etkileri nedir?' sorusuna vermiş oldukları cevaplar, betimleyici fenomenolojik analiz yöntemi ile incelendiğinde kader, acı/üzüntü, ölen kişi ile kopmayan bağ ve yalnızlık olarak dört ortak alt tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların yalnızlık temasından bahsederken iki farklı yalnızlık tanımlaması yaptıkları dikkat çekmiştir. Bunlardan biri 'sosyal desteksizlikten' kaynaklanan yalnızlık olurken bir diğeri 'sosyal destek görmelerine rağmen' yalnızlık olarak kodlanmıştır. Ölümün hayata etkisinde 'Kader' kodu incelendiğinde, yaşlı bireylerin yaşadıkları kaybı Allah'ın bir takdiri, hayatta herkesin başına gelecek olan bir durum diye nitelendirdikleri gözlemlenmiştir. Konu ile ilgili bir katılımcının görüşleri şu şekildedir:

E3; Öyle kolay değildi. Gece bile uyuyamıyordum. Beni kaldır beni indir. Bana su getir. Beni böyle doğrult, beni yatır peşindeydi. Ben onun ölümüne sevinmiyorum ama bu dünyadaki ızdırabından kurtulduğu için seviniyorum. Yani ölüme sevinilmez. İçi yanıyordu çok hastaydı.

Ölümün geride kalan yaşlının hayatında oluşturduğu duygusal değişimlerden biri de 'Acı/üzüntü' duygusudur. Geride kalan birey, eşinin ölümünü yani geri gelmeyeceğini kabul etmiş ve bu kabullenmenin derin üzüntüsünü yaşamaktadır. Konu ile ilgili bazı katılımcı görüşleri şu şekildedir:

E5; Yarım gitti. Yani dünyanın yarısı gitmiş, iki elinden biri gitmiş gibi. Tek elle iş yapıyorsun. Öyle işte bizim şey... Yani maddi manevi çöküş içindesin.

E7; Ne unutulur ne de terk edilir. Ama ben onu hatırlamak istemiyorum, çok duygulanıyorum, çok üzülüyorum. Benim gözümün önünden geçmiyor. Yani çok seviyordum. İnsan evlendiği zaman var ya anne babanın yeri ayrı eşin yeri ayrı. Tamam ananı babanı seversen herkes sever ama onun yerini tutmaz. Kesinlikle tutmaz.

Ölüm sonrası kaybedilen kişiye duyulan özlemle kişinin fotoğrafları ile konuşmak, içten içe ölen kişiye sitem etmek gibi duygu ve davranış değişiklikleri gözlemlenebilmektedir. Bu durum, yas evrelerinden pazarlık evresinde görülebilir bir durumdur. Bazen ölen kişi ile bazen tanrı ile yapılan bu pazarlıkta, birey, ölen kişiye öfke duyabilir. Tanrıya karşı neden bu benim başıma geldi düşüncesi ile sitem edebilir. Bu ve benzeri duygu ve davranış değişiklikleri, geride kalan kişinin ölen kişi ile arasında kopmayan bir bağa dönüşür. Bu durum ile ilgili bazı katılımcıların cümleleri şu şekildedir:

K6; Her vakit camiye giderdi namaza. Sonra hemen eve gelir beni arardı oda oda. Hep bu sobanın

arkasında oturdum ben. Beni görünce rahat ederdi. Şimdi yine gelecek burda beni görecektir gibi geliyor. Şu kapıdan girip beni yine arayacak odalarda.

K7; Köye hep yalnız giderdi zaten. Şimdi bana çıkıp gelecek gibi oluyor. Köyde hep yalnızdı ya.

Araştırmada ölüm sonrası yalnızlık duygusu incelendiğinde çalışma grubu ikiye ayrılmaktadır. Birinci grup sosyal destek eksikliğinden kaynaklanan yalnızlık duygusu yaşayanlar olurken ikinci grup sosyal destek görmelerine rağmen yalnızlık duygusu yaşayanlardır.

Ev içinde cinsiyet rollerine göre yapılan rol dağılımında artık geride kalan yaşlı birey hem kendi görevlerini hem de kaybettiği eşinin görevlerini üstlenmektedir. Sosyal çevresinden destek almayan yaşlı birey, bu zamana kadar üslenmediği görevlerin tecrübesizliğini yaşamaktadır. Bu tecrübesizlik ile çevresinden yardım talep etmeye çekinen birey, bu süreci yalnız geçirmektedir. Sosyal destek eksikliğinden kaynaklanan yalnızlık duygusu yaşayan katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

K4; O olsa ben alışverişte yapardım o getirirdi. Gider aylığı çeker gelirdi ben sabah erken kalkmayı sevmiyorum. Dışarı işlerinde bana destek olurdu. Tek başıma yapmak zorundayım şimdi. Bende eskisi gibi yetişemiyorum. Gücüm kalmadı. Oğlum var ama o da anlamıyor o işlerden.

E5; Evde bulaşık, çamaşır duruyor. Allahtan çamaşır makinesi var da biraz o rahat ama yemek, bulaşık hep ben yapıyorum.

Sosyal çevrelerinden belirli ölçüde destek görmelerine rağmen bu desteğin yetersiz olduğunu katılımcılara düşündüren sebep desteğin sürekli olmamasıdır. Belirli gün ve saatlerde çocukları ve komşularıyla iletişim halinde olan birey, genellikle akşam olup evde yalnız kaldığı zaman görmüş olduğu

desteğin yetersizliğine kanaat getirmektedir. Sosyal çevresinden destek görmesine rağmen yalnızlık duygusu yaşayan katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

K1; Tek başıma değil ama tek başıma sayılırım.

K3; Ben şimdi gündüzleri iyiyim de akşam oldu mu yavrum? Duvarlar üstüme üstüme geliyor. Çocuklar gündüz geliyorlar ama akşam herkes evine dönüyor. Akşamları daha çok hissediyorsunuz. Televizyonun sesi olmasa da kafayı yerdim. En çok zorlayan yalnızlık oldu.

Tema 3: Eş Kaybı Sonrasında Deneyimlenen Sosyal Destek Kaynakları

Eşini kaybetmiş yaşlı bireylerin, yas sürecini en sağlıklı şekilde atlatabilmelerini sağlayan en büyük destek sosyal çevrelerinden gelmektedir. Sosyal çevreden alınan empati temelli duygusal destekler, maddi destekler, ev işleri ve devlet dairesi işleri gibi konularda görülen fiziksel destekler, yas sürecindeki bireyin kendini daha güvende hissetmesini sağlamaktadır. Dini ve profesyonel destek seçenekleri de yas sürecindeki bireyin spiritüel yönünü pozitif yönde etkileyen destek seçenekleri arasında yer almaktadır.

Araştırmada ilk olarak sosyal desteğin varlığı sorgulandığında tüm katılımcılar farklı şekillerde sosyal çevrelerinden destek aldıklarını belirtmiştir. Çoktan aza doğru sıralandığında destek alma basamakları şu şekildedir: çocuk desteği, akraba/komşu desteği, dini destek ve profesyonel destek olarak sıralanmaktadır. Sosyal çevresinde en çok çocuklarından destek aldığını belirten bir katılımcının deneyimleri şu şekildedir:

K1; Gelinim ve kızım var. Yemekleri artık ben yapmıyorum. Bir iki senedir yapmıyorum. Oğlum ve

gelinimle yaşıyorum. Oğlum faturalarını götürür yatırır. Hastaneye oğlumla gidiyorum. Oğlum olmazsa kızımınla gidiyorum iğne vurdurmaya.

Sosyal çevrelerinde akraba ve komşularından destek aldığını belirten katılımcıların deneyimleri şu şekildedir:

E3; Arkadaşlarımın destekleri oldu tabii. Başın sağ olsun diye gelirler. Ondan sonra üzülme falan öyle bir şeyler diyorlar tabii ki. Akrabalarımın birçoğu destek yapıyorlar sağ olsun. Taziye gibi yani pek bir şey yaptıkları yok. Ama işte yemek getirmişlerdi.

Yas sürecindeki bireyin bu süreci sağlıklı şekilde geçirmesini destekleyen olumlu uygulamalardan biri de dini ritüeller gerçekleştirmektir. Bireyin spiritüel yönünü destekleyen dini rutinler, kaybedilen eşe karşı olan son görevi tamamlama, iç huzura kavuşma duygularını yaşatmaktadır. Yas sürecinde kendine destekte dini ritüeller gerçekleştiren katılımcıların deneyimleri şu şekildedir:

K4; Geçen sene umreye gittim ona dua ettim.

K5; Gece kalkıyorum teheccüd kılıyorum, okuyorum. Dergâhta yemek verdim hem de. Öğrencilere para dağıttım kocamın hayrına.

K7; Ben evde bir hafta Kuran okuttum. Köyde yemek verdik cenaze kalkınca. İki yüz-üç yüz kişi geldi. Saolsunlar.

Son olarak yas sürecindeki yaşlıların profesyonel bir destek alıp almadıkları incelendiğinde katılımcıların tümü profesyonel destek almadığını ve buna ihtiyacı olduğunu düşünmediğini belirtmiştir. Sebep olarak, alışkın olmadıklarını, çevrelerindeki insanların yetersiz kaldığını düşünseler bile şükretmeleri gerektiğini düşündüklerini dile getirmişlerdir.

Tema 4: Algılanan Sosyal Desteğin Sürekliliği ve Yeterliliğine İlişkin Yaşantılar

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde yas sürecinde sosyal çevreden alınan destek ve çeşitleri ile ilgili pek çok kaynak bulunmaktadır. Lakin alınan bu desteğin nitelik bakımından yeterliliğinin incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Sosyal çevreden alınan desteğin yeterliliği en az destek alınıp alınmadığı kadar önemli bir noktadır.

Bu araştırmada, çalışma grubundaki çoğu katılımcı, sosyal çevrelerinden farklı şekillerde destek aldıklarını belirtmiştir. Ancak bu desteğin yeterli olup olmadığı sorgulandığında üç ana temaya ulaşılmıştır. Bunlar; yeterli destek, destek algısının değişimi ve yetersiz destek olarak kodlanmıştır. Sosyal çevresinden yeterli destek aldığını düşünen bir katılımcının görüşleri şu şekildedir:

K1; Yeterli. Ben yalnız değilim. Gelinim de kızım da oğlum da yanımda. Sohbet ediyoruz. Yerine göre gülüşüyoruz, yerine göre ağlaşıyoruz. Neyse her şeyi beraber yapıyoruz. Her şeyi beraber.

Katılımcıların desteği tanımlama, algılama ve yeterli görme şekillerine göre değişen destek algısı, bazı katılımcılar için gereksiz ve abartılı olarak görülürken bazı katılımcılar için kendisine yapılan desteği yeterli görmemesine rağmen yeterli demesinin sebebinin nankörce davranıştan kaçınma olduğu tespit edilmiştir. Konu ile ilgili bir katılımcının görüşü şu şekildedir:

E6; Yine yeterli diyelim. Olmuyor ama işte. Ailesiz olmuyor. Adamın yeri hanımının yanındır. Bu bambaşka.

Sosyal çevresinden hiçbir destek almadığını düşünen veya aldığı desteğin

yeterli olmadığını düşünen katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

K4; Yok hiç düşünmüyorum. Öyle destek olan yoktu. Oğullarım köye gelmez. Kızlarım gelir. Onlar gelince yardım ederler gittiklerinde yine ben yaparım. Kimseden destek görmedim. Senin anlayacağın tırnağın varsa başını kaşı. Eşimi kaybedince yemek getiren bile olmadı.

Tema 5: Yas Süreci Boyunca Duygusal Yaşantının Dönüşümü

Yas sürecinin başında yaşanan duygusal tepkiler, zaman ilerledikçe azalabilir, başka bir duyguya dönüşebilir veya artabilir. Yoğunluğu değişen duygular, yasin, durgun bir dönem değil inişleri ve çıkışları olan doğal bir süreç olduğunun en büyük kanıtıdır.

Yas sürecindeki duyguların değişimi ile ilgili yapılan analizler sonucunda üç ortak alt tema elde edilmiştir. Bunlar; azalan duygular, değişmeyen duygular ve artan duygulardır. Yas sürecinde hissedilen duyguların zamanla azaldığını düşünen bir katılımcının görüşleri şu şekildedir:

K2; Azalıyor. Hiç gülmüyodum ben. Anca anca gülmeye başladım. Televizyonu açamadım. Televizyondan sıkıldım. Şimdi açıyorum. Komşularıma gittim onlarda kocalarını kaybetmişlerdi. Daha erken ondan böylesin geçecek böyle kalmayacak dediler içim rahatladı. Hala duruyo o öyle ama dağıtmaya çalışıyosun kızım napcan.

Yas sürecinde hissedilen duyguların ne arttığı ne de azaldığı, aynı şekilde durduğunu düşünen bir katılımcının düşünceleri şu şekildedir:

K7; Aklına geldiği zaman artıyo. Bazen aklına gelmiyor, bişeye dalıyosun o zaman unutuyosun. Aynı olmuyo yani. Azalıyo da azalmıyor da. Aklına geldi mi artıyo.

Yas sürecinde hissedilen duyguların zamanla arttığını düşünen bir katılımcının görüşleri şu şekildedir:

K3; Artıyor. Bazen Akşam oldu mu? Bak dün akşam ağlıyordum. Oğlumu arıyorum yalnızım diyorum. Oğlum yanıma gel diyorum, gelmiyor. Sen gel diyor gitmek istemiyorum yalnızım napıyım.

Tema 6: Eş Kaybı Sonrasında Yaşama İlişkin Anlamlandırmalar

Katılımcılara, eşleri hayattayken farkında olmadıkları, onların ölümü ile fark edip bununla ilgili kendilerine bir ders çıkarıp çıkarmadıkları sorulduğunda 2 katılımcı bir ders çıkarmadıklarını ve bu konuyu düşünmediklerini belirtmiştir. Kayıp sonrası bir farkındalık yaşayan katılımcıların düşünceleri üç ana alt tema altında incelenmiştir. Bunlar; ölen kişinin kıymeti, ölüm farkındalığı ve yalnızlık olarak adlandırılmıştır.

Ölüm gerçekleştikten sonra eşinin kıymetini fark eden bir katılımcının konu ile ilgili görüşleri şu şekildedir:

K3; Çıkardım ama elimden ne gelir yavrum. Keşke dedim dursaydı. Hiçbir şey olmasaydı, çadır altında otursaydım. Eşlerinizin kıymetini bilin.

E5; Yani ne kadar kızarsan kız, insanın canı canın yarısı gitmiş oluyor.

Ölümün varlığının farkındalığını, yaşadığı kayıp ile anlayan ve buna yönelik bir ders çıkaran bir katılımcının görüşleri şu şekildedir:

E3; Bu ölüm onun başına geldi. Benim başıma da gelecek mi dersin? Evet tabii dersin. En büyük dersi bu yani. Aklımı başıma alayım, akıllı yaşayayım, akıllı ölüyüm, imanla yaşayayım, imanla öleyim.

Ölümün varlığı ile yalnızlığın farkına varan ve ne kadar zor olduğunu deneyimleyen bir katılımcının konu ile ilgili görüşleri şu şekildedir:

E7; Geçenlerde bi tanıdık kadın gördüm yolda. Geldi selam verdi abi nasılsın diye hâl hatır sordu. Neyse konuştuk biraz. Kadın hanımın nasıl iyi mi diye sordu. Duraksadım. Hanım öldü dedim. Allah rahmet eylesin dedi gitti. Bi daha selam vermedi bana. Anladın mı şimdi yalnızlık nasıl. Yani eşin yerini kimse tutamaz.

Tartışma

Yaşlılık döneminde en sık karşılaşılan durumlardan biri, eş kaybıdır. Eş kaybı yaşamış yaşlı bireyin sonraki yaşamında fiziksel, psikolojik, ekonomik ve sosyal deneyimlerin yoğun olduğu bilinmektedir. Bu deneyimler, kişiden kişiye değişiklik göstermekle birlikte geride kalan yaşlı bireyi yaşamının bazı alanlarında değişiklik yapmaya mecbur bırakmaktadır. Yaşlı bireyin yalnız yaşamaya başlaması veya yaşadığı evi terk etmesi, hayatın içindeki tüm sorumlulukları yalnız başına üstlenmesi, eş kaybından dolayı oluşan psikolojik durumu, eş kaybı sonrası yaşadığı yas süreci ve bu süreçte sosyal çevresinden destek alıp almaması, değişen fiziksel ve psikolojik durumlara örnek gösterilebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında eş kaybı yaşamış yaşlı bireylerle yapılan görüşmeler ışığında 6 ana temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; eş kaybının ardından ortaya çıkan ilk yaşantısal tepkiler, eş kaybının günlük yaşam düzenine yansımaları, eş kaybı sonrasında deneyimlenen sosyal destek kaynakları, algılanan sosyal desteğin sürekliliği ve yeterliliğine ilişkin yaşantılar, yas süreci boyunca duygusal yaşantının dönüşümü, eş kaybı sonrasında yaşama ilişkin anlamlandırmalar olarak belirlenmiştir.

Oluşturulan ilk tema, eş kaybının ardından ortaya çıkan ilk yaşantısal tepkiler incelendiğinde bu tepkiler fiziksel ve duygusal tepkiler olarak ikiye ayrılmıştır. Fiziksel tepkilere örnek olarak uykusuzluk, düşme ve kendini kaybetme verilebilir. Duygusal tepkilere örnek olarak olayların gerçekliğini yitirmek, üzüntü ve yalnızlık duyguları verilebilir. Alayvaz Güngör, vd., (2025) yapmış olduğu çalışma da eş kaybı yaşayan bireylerin psikolojik ve duygusal zorluklar yaşadığı dönemler irdelendiğinde, bu süreçte içine kapanmış, sosyal etkileşimlerden kaçınmış ve evden çıkmak istememeleri saptanmıştır. Aynı çalışmada katılımcılar evde yalnız kalmanın zorluklarını ve eşlerinin yokluğunu sürekli hissettiklerini belirtmektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre ise, ölümün ardından ortaya çıkan ilk tepkiler biçimsel olarak farklılık gösterse de özünde bireyin yaşadığı şok ve üzüntü duygularının fiziksel ve duygusal yansımalarının kişiye özgü olduğu görülmektedir.

Ölüm gerçekleştikten sonra geride kalan bireyde ilk tepki genellikle duygusal olarak yaşanmaktadır. İlk olarak yaşanan şok yerini derin ve ağır bir üzüntüye bırakır. Daha sonra fiziksel tepkiler ortaya çıkmaktadır. Bu tepkilere baş dönmesi, karın ağrısı, nefes darlığı, bayılma ve ani ağlama krizleri örnek verilebilir. Birey, özellikle yalnız kaldığı dönemlerde bu duygusal ve fiziksel tepkileri daha yoğun hissedebilmektedir. Çünkü geride kalan birey, sadece eşini değil, hayatını beraber geçirdiği kişiyi, anılarını, hayattaki bazı rollerini kaybettiğinin de farkına varır.

Ölümün gerçekleşme şekli ile ölüme verilen ilk yas tepkileri arasında doğrusal

bir ilişki vardır. Ani/beklenmeyen ölüm olayları neticesinde geride kalan birey, yalnız kaldığı anlarda istemsiz bir şekilde olay anı gözlerinin önüne gelebilmekte ve bu görüntüyü uzun süre akıllarında tutabilmektedir. Hastalık sebebi ile beklenen bir ölüm gerçekleştiği takdirde, geride kalan bireyde daha iyi bakım verebilirdim, doktorlar daha iyi tedavi edebilirdi şeklinde suçlayıcı düşünceler gözlemlenebilmektedir. Bu araştırmada da ölümün gerçekleşme şekli (ani/beklenmeyen, beklenen ölüm) ile ölüme verilen ilk yas tepkileri arasındaki ilişki incelendiğinde çalışma literatür ile paralellik göstermiştir.

Oluşturulan ikinci tema, eş kaybının günlük yaşam düzenine yansımalarıdır. Eş kaybının geride kalan yaşlının hayatında pek çok değişikliğe sebep olduğu bilinmektedir. Yaşam alanı ve rutinindeki değişiklikler, ekonomik kayıplar, yalnızlık, ev içi ve ev dışı eklenen sorumluluklar bu değişimlere örnek olarak gösterilebilir. Bu kaybın geride kalan yaşlı bireyin hayatında ekonomik, sosyal ve fiziksel etkileri olmakla beraber en büyük değişimi duygusal olarak yaşamaktadır. Eş kaybı sonrası, geride kalan bireyde depresyon görülme sıklığı artmaktadır. Geride kalan yaşlı birey, yaşanan değişimlere uyum sağlamada güçlük yaşayabilmektedir. Araştırmaya katılan gönüllülerin eş kaybı yaşadıklarında, bu durumun hayatlarına etkisi incelendiğinde tüm katılımcılar, sadece duygusal etkilerini vurgulamışlardır. Katılımcılar ölümün duygusal etkilerinden bahsederken kaderden, acı ve üzüntüden, ölen kişi ile kopmayan bağlarından ve yalnızlıktan bahsetmişlerdir. Yalnızlıktan bahseden katılımcıların, yalnızlığı iki farklı

tanımlama ile açıkladığı dikkat çekmiştir. Bunlardan biri 'sosyal desteksizlikten' kaynaklanan yalnızlık olurken bir diğeri 'sosyal destek görmelerine rağmen' yalnızlık olmuştur. Eş kaybı yaşadıkları dönemi acı ve üzüntünün yoğun olduğu bir dönem olarak tarif eden katılımcıları destekler nitelikte olan Alayvaz Güngör, vd., (2025) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların eş kaybı yaşadıktan sonraki süreçte stres ve üzüntüden kaynaklanan pek çok fiziksel hastalık yaşadıkları belirtilmiştir.

Yaşlı birey yaşamının büyük kısmını beraber geçirdiği eşini kaybetse bile aralarında kopmayan bir bağ vardır. Bu bağ, kimi zaman geride kalan kişiye huzur ve mutluluk verirken kimi zaman da kişinin öfkesini ve sitemini paylaşabildiği bir kanal görevi üstlenmektedir. Araştırmaya katılan gönüllülerin kaybettikleri eşlerinin fotoğrafları ile konuşmasını, hala çıkıp eve gelecekmiş gibi hissetmesini sağlayan nokta, vefat eden eşleri ile aralarındaki kopmayan bağıdır. Literatür incelendiğinde, bu çalışmaya paralel bir şekilde eş kaybı yaşayan yaşlılarla yapılan bir çalışmada katılımcıların ölen eşlerinin içsel temsili ile bir bağ kurdukları ve bu bağın onlar için teselli kaynağı olduğu ifade edilmektedir (Costello & Kendrick, 2000).

Weiss, "yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere iki şekilde ele almaktadır. Sosyal yalnızlık, algılanan sosyal ilişkideki yetersizlik ve kişinin kendisini grubun ve/veya etkinliğin bir parçası olarak hissetmemesidir. Duygusal yalnızlık ise, kişinin başka bir kişiye karşı kendini yakın olarak algılamaması ve kabul edilmediğini hissetmesidir" (Yıldırım, vd., 2022). Yaşlılık

döneminde -özellikle eş kaybı yaşandıktan sonraki süreçte- yalnızlığın her türlü çeşidi ile baş edilmektedir. Araştırmaya katılan gönüllülerden bir kısmı sosyal çevrelerinden destek görmedikleri için yalnızlık yaşadıklarını dile getirmiştir. Sosyal çevrelerinden destek görmeden hayatın getirdiği tüm sorumlulukları yalnız başına taşıyan, eşini kaybetmiş yaşlı bireylerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Arun ve Karademir Arun'un (2011) yapmış olduğu bir başka çalışmada, yaşlı kadının en büyük sorunu olarak nitelendirilen dulluk, aynı zamanda sosyal yaşamın organizasyonu bakımından da sorunlu bir dönemin başlangıcıdır. Ev içinde cinsiyet rollerine göre yapılan görev dağılımında artık geride kalan yaşlı birey hem kendi görevlerini hem de kaybettiği eşinin görevlerini üstlenmektedir. Sosyal çevresinden de hiçbir şekilde destek almayan yaşlı birey için bu dönem, hayatı daha fazla zorlaştırmaktadır.

Eş kaybının günlük yaşam düzenine yansımaları ile eş kaybı olmadan önceki süreçte evlilik memnuniyeti arasındaki ilişki incelendiğinde, evlilik memnuniyet durumuna bakılmaksızın tüm katılımcılar, kayıp yaşandıktan sonra günlük yaşam düzenlerinin -özellikle duygusal boyutta- kötü etkilendiğini dile getirmiştir. Katılımcılardan biri evlilik sürecinde eşinin ilgisiz tutumlarını şu şekilde ifade etmiştir.

K7; İyiydi, iyiydi de evle ilgisi yoktu. Her şeyle ben ilgileniyodum. Sabahları erkenden kalkar işe gidiyodum. Ben 25 sene çalıştım. Bu evi kendim aldım, ben aldım. Aldığı aylığın yarısını kiraya veriyodu, yarısını içkiye sigaraya veriyodu yarısını eve veriyodu yeterli değildi. Çocuklar hangi okula gidiyodu onu bile bilmezdi.

Aynı katılımcıya kayıp sonrası yaşamındaki değişiklikler sorulduğunda ise yaşamış olduğu yalnızlık ve üzüntüyü şu kelimeler ile ifade etmiştir.

K7; Keşke dursaydı da yine yapsaydı. (ağlıyor) evine geliyodu, şimdi boş kapıyı açan yok.

Bu katılımcının eşini yakın bir dönemde kaybetmiş olması, evlilik memnuniyeti düşük olmasına rağmen eşine duyduğu özlem ve yaşadığı yalnızlık, gözle görülür bir şekilde belirginleşmiştir. Elde edilen bulgular, evlilik memnuniyetinin, yas sürecindeki bireyin duygusal durumu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığına işaret etmektedir. Evlilik süresi boyunca eşlerin birbirlerine uzun yıllar içinde alıştıkları, ancak kayıp sonrası yaşanan değişimlere ve yalnızlığa, geride kalan bireyin alışkın olmaması, katılımcıların "Yine olsaydı da yapsaydı, bak şimdi yalnızım" şeklinde ifadeler kullanmalarına yol açmıştır. Bu durum, kaybın ardından yaşanan yalnızlık ve duygusal boşlukla başa çıkmada zorluk yaşandığını ve bu zorluğun, bireylerin geçmişteki ilişkiye dair duydukları özlemle birleştiğini göstermektedir.

Araştırmada, katılımcılara daha önce yakın çevrelerinden herhangi bir kayıp deneyimleyip deneyimlemedikleri sorulmuş ve katılımcılardan bir tanesinin en fazla 11 kayıp yaşadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, eş kaybı öncesinde yaşadığı kayıplar nedeniyle katılımcının yas süreciyle başa çıkmak adına belirli baş etme stratejileri geliştirmiş olabileceği varsayımını desteklemektedir. Bununla birlikte, katılımcıya eşinin kaybı sonrasında günlük yaşam düzenindeki değişiklikler

sorulduğunda, kendisi şu şekilde bir cevap vermiştir.

E1; İnan iki tane oğlan kaybettim. Bunun acısı benden çıkmıyor. tabii. Çıkmıyor hiç. Hani eve gidiyorsun, geziyorsun görüyorsun eve gelince duvarları izliyorsun. Yalnızlık tabii çok yalnızlık. Ne yapacağım yani? İnanacaksın. Doğduk, Öleceğiz. Hepimiz gideceğiz..

Evlat kaybı gibi büyük bir kayıp yaşansa dahi, eş kaybını deneyimleyen katılımcı, yaşadığı yalnızlığın ve kaybın büyüklüğünü açık bir şekilde ifade etmiştir. Daha önceki kayıpların varlığı, bireylerin başa çıkma stratejileri geliştirmeleri açısından etkili olsa da eş kaybının etkilerinin önceden tahmin edilemez olduğu ve yalnızca deneyimlendikten sonra tam anlamıyla kavranabileceği sonucuna varılmıştır.

Eş kaybı yaşamış yas sürecindeki bireylerin bu süreci en sağlıklı şekilde atlatabilmesini sağlayan en büyük destek sosyal çevrelerinden gelmektedir. Araştırmaya katılan gönüllülerin sosyal çevrelerinden destek alıp almadıkları incelendiğinde tüm katılımcılar, farklı şekillerde destek aldıklarını belirtmiştir. Hangi alanlarda ve kimlerden destek alındığı incelendiğinde ise en çok çocuklarından destek aldıkları, sırasıyla akraba/ komşu desteği, dini destek, en az ise profesyonel destek aldıkları tespit edilmiştir. Her ne kadar değişen dünya şartlarında bireyselleşme öne çıkmış olsa da Türk aile yapısı gereği evdeki büyük anne-babalara onların ihtiyaçları dahilinde de maddi ve manevi destek olmak çocukların görevi olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygun'un (2022) yalnız yaşayan yaşlı kadınlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların çocukları ile görüşmelerinin yaşlılıkta -özellikle eşlerinin yokluğunda-

yalnızlıklarına karşı güçlü bir başa çıkma stratejisi olduğunu belirtmiştir.

İkincil sosyal çevremizi oluşturan akrabalar ve komşular, çocukları ile aynı şehirde yaşamayan veya aynı şehirde ama uzak bölgelerde yaşayan yaşlılar için desteği yadsınamaz kişilerdir. Enerjisini ve kaynaklarını çocuklarına veya torunlarına aktaran bireylerin kardeşleriyle ilişkileri genellikle sosyal düzeydedir. Kriz ve stres zamanlarında alternatif bir destek kaynağıdır (Yeşil & Karakaş, 2023). Komşuluk ilişkileri ile ilgili literatür incelendiğinde ise pek çok çalışmada eşini kaybettikten sonra cinsiyet fark etmeksizin yaşlı bireyler ile komşuları arasındaki bağda bir zayıflık olduğu, eskisi gibi görüşülmediği, komşular tarafından yaşlı bireye görüşme teklif edilmiş olsa dahi yaşlı bireyin çekingenlik gösterdiği görülmektedir. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada ise -literatürün aksine- katılımcıların bu süreçte komşularından manevi destek aldıklarını bilmekteyiz. Katılımcıların çok uzun zamandır aynı mahallede ve aynı komşuları ile yaşamasının, çocuklarının ise daha uzak yerlerde yaşamasının komşuluk ilişkilerinin güçlü kalmasının bir sebebi olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan gönüllülerde ölümle baş etme stratejilerinde dini ritüellerin önemli bir yeri vardır. Ölen eşi adına umreye gitmek, dergâhta öğrencilere yemek dağıtmak, Kuran'ı Kerim okutmak ve eşi için dua etmek bu dini ritüellere örnek olarak verilebilir. Konu ile ilgili yapılan başka bir çalışmada dini aktivitelere yönelerek yas ile baş etmeye çalışan yaşlılar, ölümün Allhtan geldiğini, öbür

dünya için hazırlık yaptıklarını dile getirmiştir (Kiremitçi & Akçay, 2019).

Araştırmaya katılan gönüllülerin tümü yas sürecinde profesyonel bir destek almadığını belirtmiştir. Böyle bir desteğe ihtiyaç duymadığını, buna alışkın olmadığını ve bulunduğu duruma şükretmesi gerektiğini dile getirmiştir. Yaşlılarda eş kaybı ve baş etme stratejilerinin incelendiği bir çalışmada da profesyonel desteğe çok küçük bir seviyede başvurulduğu ifade edilmiştir (Aslan, vd., 2018). Profesyonel desteğin yetersizliği, bireylerin bu kaynaklara nasıl ulaşacaklarını bilememeleri, bilseler dahi bu konu ile ilgili tecrübesizlikleri nedeniyle çekingenlik yaşıyor olmaları, bunun için bütçelerinden para ayıramamaları, sosyal çevresinin konu ile ilgilenmemesi veya göz ardı etmesi olduğu düşünülmektedir. Bununla ilgili yaşlıların ruh sağlığı hizmetlerinden kolay ve ücretsiz şekilde yararlanabilmesi için bir çalışma yapılması önerilmektedir.

Eş kaybı sonrası yas sürecindeki yaşlı birey pek çok kişi ve alandan destek görmektedir. Bu desteklerin yeterliliği ise kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Oluşturulan dördüncü temada, algılanan sosyal desteğin sürekliliğine ve yeterliliğine ilişkin katılımcı görüşleri yer almaktadır. Araştırmaya katılan gönüllülerin bir kısmı gördüğü desteği yeterli bulurken bazı katılımcılar desteğin yetersiz olduğunu dile getirmiştir. Katılımcılara, sosyal çevrelerinden destek görmelerine rağmen görmüş oldukları desteğin yetersiz olduğunu düşündürten ilk nokta desteğin sürekli olmamasıdır. Belirli gün ve saatlerde çocukları ve komşularıyla iletişim halinde

olan birey, genellikle akşam olup evde yalnız kaldığı zaman görmüş olduğu desteğin yetersizliğine kanaat getirmektedir. Sosyal çevreden alınan desteğin varlığı gibi niteliği de bu açıdan önemlidir. Desteğin sürekli olmaması, ihtiyaç dışı destek görmek ve eleştirel süzgeç kullanmadan destek olan kişiler (ikincil sosyal çevreyi oluşturan komşu/ akrabalar), yas sürecindeki bireyin destek algısını değiştiren ve almış olduğu desteğin yetersizliğini hissettiren durumlardır. Yaşlılarda yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, yalnızlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Daha sonra yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkiye bakıldığında da aynı şekilde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kapıkıran, 2016). Sonuç olarak sosyal çevrelerinden aldıkları desteğe bakılmaksızın aldığı desteğin yeterli olmadığını düşünen katılımcıların yaşam doyumlarının fazla olması düşük bir ihtimaldir. Kapıkıran (2016)'ın çalışmasında belirttiği gibi katılımcıların yalnızlık duygusu yaşamasının en büyük sebeplerinden biri de sosyal çevrelerinden gördükleri desteğin nitelik bakımından yeterli olmamasıdır.

Çalışmada beşinci tema olarak nitelendirilen yas sürecindeki duyguların değişimi başlığı altında, araştırmaya katılan gönüllülerin bir kısmı yas sürecindeki duygularının zamanla azaldığını, bir kısmı değişmediğini ve aynı kaldığını bir kısmı ise artarak devam ettiğini belirtmiştir. Katılımcılar arasındaki bu fikir ayrılığının sebebi, herkesin kendi mevcut durumları üzerinden ve sosyal çevrelerinden almış oldukları desteğe/ desteklere dayanarak

bu süreci değerlendirdiği görüşüne varılmıştır. Ayrıca katılımcıların eş kaybından önce yaşamış oldukları kayıpların, mevcut yas süreci üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Daha önce kayıp yaşamış katılımcılar, yas sürecini deneyimlemiş ve bireysel başa çıkma stratejilerini oluşturmuştur. Daha önce bir kayıp yaşamamış ve yas sürecini deneyimlememiş yaşlı bireylerde duygusal yoğunluğun değişmediği, bu duygusal yoğunluğun zaman ilerledikçe arttığı tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan tüm katılımcılar, farklı hayat deneyimleri yaşamış ve yasin farklı evrelerinde olsalar dahi yalnızlık yaşadıklarını dile getirmiştir. Buna ölümün ortak dili denilebilir.

Son olarak, tüm katılımcılara eş kaybı sonrasında kendi yaşamlarından çıkardıkları ders niteliğinde bir tavsiyeleri olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcıların çoğu, herkesin eşinin kıymetini bilmesi gerektiğini, yalnızlığın özellikle yaşlılık döneminde daha zor deneyimlendiğini, ölüm gerçeğini bu süreçle birlikte daha derinden fark ettiklerini ve artık kendilerini daha olgun hissettiklerini ifade etmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, yaşlılık döneminde eşini kaybetmiş yas sürecindeki bireylerin yaşam deneyimlerini, başa çıkma stratejilerini, sosyal çevrelerinden almış oldukları destekleri ve son olarak sosyal hizmet ve gerontoloji perspektifinden psikososyal destek seçeneklerini incelemeyi hedefleyen bir çalışmadır. Literatürde eş kaybı yaşamış yaşlıların ihtiyaçlarına ilişkin pek çok kaynak bulunsa da bu insani ihtiyaçların hangi koşullarda temin edildiğini, yaşlı bireyin yas sürecinde

görmüş olduğu sosyal destekten memnuniyet durumunu ve son olarak yas sürecindeki yaşlı bireylere sosyal hizmet perspektifinden sunulan psikososyal destek seçeneklerini inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışma hem literatürdeki bu boşluğu doldurmayı hem de yas sürecindeki bireyin yaşantısına ışık tutmayı hedeflemektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında eş kaybı yaşamış yaşlı bireylerle yapılan görüşmeler ışığında altı ana temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; eş kaybının ardından ortaya çıkan ilk yaşantısal tepkiler, eş kaybının günlük yaşam düzenine yansımaları, eş kaybı sonrasında deneyimlenen sosyal destek kaynakları, algılanan sosyal desteğin sürekliliği ve yeterliliğine ilişkin yaşantılar, yas süreci boyunca duygusal yaşantının dönüşümü, eş kaybı sonrasında yaşama ilişkin anlamlandırmalar olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, aşağıda maddeler halinde özetlenmiştir:

- Yaşlılık döneminde eşini kaybetmiş katılımcıların ölüm sonrası ortaya çıkan ilk yaşantısal tepkileri, iki başlık altında ele alınmıştır. Bunlar fiziksel tepkiler ve duygusal tepkilerdir. Fiziksel tepkilere örnek olarak kendini kaybetme, bayılma, uykusuzluk verilmiştir. Duygusal tepkilere örnek olarak üzüntü, yalnızlık, gerçekliği kaybetme duyguları verilmiştir. Ayrıca ölümün gerçekleşme şekli ile (ani/ beklenmeyen veya beklenen ölüm) ölüme verilen ilk yas tepkileri arasında doğrusal bir ilişki saptanmıştır.

- Eşini kaybetmiş bireylere, bu kaybın günlük yaşam düzenine olan yansımaları

sorulduğunda tüm katılımcılar, ölümün duygusal etkilerinden bahsetmiştir. Ölümün maddi zorluklar, fiziksel sağlıkta bozulmalar gibi pek çok etkisi olmasına rağmen katılımcıların sadece duygusal etkilerinden bahsetmesi aslında bu konunun ne kadar hassas ve önemli olduğunun bir kanıtıdır. Geride kalan yaşlı bireyin duygusal yaşantısı incelendiğinde katılımcıların hepsi kayıp gerçekleştikten sonra ağır bir üzüntü yaşadıklarını, bu üzüntü ile baş etmede en büyük desteğin Allah ve kader inancı olduğundan bahsetmiştir. Bazı katılımcılar, bu süreçte, kaybettikleri eşleri ile aralarında hala bir bağ olduğunu düşünmektedir. Eşinin fotoğrafları ile sohbet etmek gibi davranışlar, eşleri ile ilişkilerinin ve gönül bağlarının hala devam ettiğinin bir kanıtıdır. Tüm katılımcılar, bu süreçte en çok zorlandıkları noktanın yalnızlık olduğunu vurgulamıştır. Bu noktada katılımcıların iki farklı yalnızlık tanımlaması yaptığı dikkat çekmektedir. Bazı katılımcılar, sosyal çevrelerinden destek görmemekten kaynaklanan yalnızlık yaşarken bazı katılımcılar sosyal çevrelerinden her konuda destek görmelerine rağmen kendisini yalnız hissettiğini dile getirmektedir. Katılımcının sosyal çevresinden destek almasına karşın yalnızlık duygusu yaşamasının, söz konusu desteğin süreklilik göstermemesi ve nitelik açısından yeterli olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

●Yas sürecinde sosyal çevreden alınan maddi ve manevi desteğin önemi çok büyüktür. Katılımcıların yas sürecinde sosyal çevrelerinden (çocuklar, akrabalar/komşular, kardeşler) destek alıp almadıkları incelendiğinde katılımcıların çoğu destek

aldığını belirtmiştir. Katılımcıların birçoğu en büyük desteği çocuklarından almaktadır. Akraba/komşu ve kardeşlerinden destek gören katılımcıların, çocukları ile aynı şehirde yaşamamakta, bu sebeple, ikincil sosyal çevreyi oluşturan akraba/komşu ve kardeşlerinden almış oldukları desteğin büyük bir önemi olduğunu düşünmektedirler. Araştırmada dikkat çeken bir nokta, kadın ve erkek katılımcıların görmüş oldukları desteğin farklı alanlarda olmasıdır. Evlilikte cinsiyete dayalı rol dağılımından kaynaklanan bu durum sonucunda, vefat eden eşe ait sorumluluklar, bu alanlarda yeterli deneyimi olmayan geride kalan yaşlı bireyin üzerine kalmıştır.

●Yas sürecinde sosyal çevreden alınan desteğin yeterliliği incelendiğinde katılımcıların bir kısmı bu desteği yeterli bulurken bir kısmı bu desteğin yetersiz olduğunu dile getirmiştir. Kişiler arasında değişiklik gösteren sosyal destek algısı, kişinin beklentisi ile doğru orantılıdır. Bu konuda sosyal desteğin varlığının yeterli olmadığı, nitelik açısından da dikkat edilmesi gereken bir husus olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

●Yas sürecindeki bireyi rahatlatan olumlu uygulamalardan biri de dini ritüeller gerçekleştirmedir. Bu dini ritüeller, geride kalan birey için son görevini tamamlamış olmanın verdiği huzur hissini oluşturmaktadır.

●Katılımcılardan tümü yas sürecinde profesyonel bir destek almadığını, buna ihtiyacı olduğunu düşünmediğini belirtmiştir. Bu konuda birey, profesyonel hizmet veren birimlere veya kişilere nasıl ulaşacağını bilmemesi, böyle bir ihtiyacının

varlığından haberinin olmaması, profesyonel bir destek için maddi olarak bütçe ayıramaması gibi durumlarla karşılaşmaktadır.

- Yas sürecinde kişinin bazı duygularının yoğunluğunda azalma yaşanırken bazı duygularının yoğunluğunda artış olduğu gözlemlenmektedir. Örnek vermek gerekirse, yas sürecinin başlarında üzüntü ve acı duygusu daha yoğun yaşanırken yas sürecinin sonlarında özlem duygusu daha yoğun yaşanabilmektedir. Tüm katılımcılar, yas süreci boyunca yalnızlık duygusunun ağır bastığını, bu duygunun azalmadığını ve bir çaresi olmadığını belirtmiştir.

- Son olarak ülkemizde eşini kaybetmiş yaşlı bireye yönelik maddi ve manevi profesyonel hizmetlerin yetersizliği söz konusudur. Eşini kaybetmiş yaşlı birey, bu süreçte, sosyal çevresinden destek görmeye ihtiyaç duyduğu gibi devlet kurumlarının desteğine de ihtiyaç duymaktadır. Yaşlılara yönelik sosyal hizmet uygulamalarına bakıldığı zaman evde bakım hizmetleri, yaşlı dayanışma merkezleri gibi pek çok uygulamanın varlığı bilinmektedir. Lakin eşini kaybettikten sonra yas sürecindeki yaşlıya kapsamlı bir destek sağlayan hiçbir yerel yönetim veya STK bulunmamaktadır. Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK) tarafından verilen dul maaşı uygulaması da yetersiz kalmaktadır. Çünkü yas sürecindeki yaşlı birey, yalnızca kaybın yol açtığı duygusal boşlukla değil; aynı zamanda varoluşsal sorgulamalarla, anlam arayışı ve yaşamın sürekliliğine ilişkin belirsizliklerle de baş etmek durumunda kalmakta; bu nedenle bir insan olarak manevi destek ve rehberliğe de gereksinim duymaktadır.

Çalışma sonuçlarına dayanarak, yaşlılıkta eş kaybı yaşayan bireylerin yas sürecini desteklemeye yönelik geliştirilen görüş ve öneriler şu şekildedir:

- Yas sürecindeki yaşlı bireyin keder, üzüntü, acı gibi duygularını tanımasına ve yaşamasına izin verilmelidir. Duygularını bastırmış ve yasını ertelemiş bireylerde daha sonraki süreçlerde psikolojik ve fiziksel pek çok hastalık oluşmaktadır.

- Yaşlı bireyler, bu süreçte, dengeli beslenmeye, yeterli uyumaya, reçeteli ilaçlarını düzenli kullanmaya ve fiziksel egzersiz yapmaya özen göstermelidir.

- Yaşlı bireyin etrafında ona destek olacak olan kişiler bilinçlendirilmeli ve bu kişiler ile profesyonel bir ekip devamlı iletişim halinde kalabilmelidir.

- Devlet tarafından yas tutan yaşlı bireyin çocuklarına veya birinci derece yakınlarına iş hayatlarında 'refakatçi yas izni' veya haftada bir gün 'ebeveyn ziyaret izni' tanımlanmalıdır. Mevcut sistemde ölüm izni süresinin kısalığı, yas sürecindeki yaşlıya destek olan kişilere yetmemektedir.

- Yas yaşayan birey için destekleyici terapiler ve yas danışmanlığı, ücretsiz ve ulaşımı kolay olacak şekilde bakanlıklar, yerel yönetimler ve STK'lar tarafından organize edilmeli ve takibi yapılmalıdır.

- Yaşlı dostu belediyeler, vermiş oldukları hizmetlere, yaşlılara yönelik ölüm sonrası destek birimlerini dahil etmelidir.

- Evde bakım hizmetlerinde çalışan profesyonel ekip, yas sürecinde ve özellikle desteksiz olan yaşlı bireyleri tespit etmeli, ihtiyaçlarını periyodik olarak karşılamalıdır.

•Eşi vefat etmiş bireyler, toplum temelli programlara dahil edilmelidir. Gönüllülük esaslı faaliyetlerde bu bireylere görev ve sorumluluklar verilmeli, zedelenen benlik algısını ve saygısını geri kazanmasına yardımcı olunmalıdır.

•Yas sürecini sosyal çevresinden ayrı geçiren yalnız yaşlılar için teknoloji aracılığıyla sosyal bağlarını güçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

•Yaşlı bireylerde psikososyal destek; anlamlı bir yaşam sürdürme, bağımsızlığı koruma ve toplumsal aidiyeti güçlendirme sürecidir. En etkili yaklaşım aile desteği ile, profesyonel ve toplumsal destek sistemlerinin birlikte yürütülmesidir.

•Yas sürecindeki bireye, sosyal hizmetin temel prensiplerinden biri olan bütüncül yaklaşım uygulanmalı; yaşlı bireyin yas sürecinde yaşadığı problemlere çözüm üretilmeli ve sosyal çevresiyle olan ilişkileri güçlendirilmelidir. Gerekli görüldüğü takdirde çeşitli profesyonel terapi yöntemlerinden yararlanılmalı ya da birey yas odaklı grup terapilerine yönlendirilmeli; ayrıca yaşlı bireyin potansiyelini ortaya çıkaracak sorumluluk ve görevlendirmeler planlanmalıdır.

•Gerontolojik sosyal hizmet alanında çalışan uzmanların yas sürecindeki yaşlı bireye yaklaşımları ile ilgili bilgileri rutin eğitimler ve seminerler ile güncellenmeli, konu ile ilgili uzmanlara süpervizyon tayin edilmelidir.

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri

Gönüllü	Yaş	Eğitim Durumu	Çocuk Sayısı	Çalışma Durumu	Gelir Durumu
K1	82	Okuryazar	3	Hayır	10 000-16 000 ₺
K2	77	Okuryazar değil	4	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
K3	65	Okuryazar değil	3	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
K4	75	Okuryazar değil	5	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
K5	81	Okuryazar değil	1	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
K6	73	Okuryazar değil	4	Hayır	10 000-16 000 ₺
K7	75	İlkokul	2	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
K8	91	Ortaokul	3	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
E1	79	İlkokul	3	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
E2	82	Okuryazar	5	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
E3	76	Okuryazar değil	3	Evet	16 000 ₺ ve üzeri
E4	66	İlkokul	3	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
E5	71	Ortaokul	5	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
E6	78	İlkokul	4	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri
E7	73	İlkokul	5	Hayır	16 000 ₺ ve üzeri

Etik izinler

Araştırma kapsamında Üsküdar Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan etik kurul onayı (25/07/2025 tarih ve 61351342/020-1366 sayılı izin yazısı) alınmıştır.

Çatışma beyanı

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Alayvaz Güngör, C., Boduroğlu, G., & Kılıç Boduroğlu, S. (2025). Eşi vefat etmiş yaşlıların yaşam deneyimleri: Zorluklar, ihtiyaçlar ve baş etme stratejileri bağlamında incelenmesi. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 8(2), 122–138.
- Arun, Ö., & Karademir Arun, B. (2011). Türkiye'de yaşlı kadının en büyük sorunu: Dulluk. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(4), 1515–1527.
- Aslan, A., Aykaç, B., Bozdağ, F., Ergün, N., Fakirullahoğlu, A., & Karataş, S. (2018). Yaşlılarda eş kaybı, kayıp sonrası başa çıkma stratejileri ve gelecek beklentileri üzerine nitel bir araştırma. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 340–352. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i1.5118>
- Aşçıoğlu Önal, A., & Yalçın, İ. (2019). Yas sürecinin grupla psikolojik danışmada ele alınması üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1013–1051.
- Costello, J., & Kendrick, K. (2008). Grief and older people: The making or breaking of emotional bonds following partner loss in later life. *Journal of Advanced Nursing*, 32(6), 1374–1382. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2000.01625.x>
- Davidson, K. (2011). Sociological perspectives on ageing. In I. S. Hamilton (Ed.), *An introduction to gerontology* (pp. 143–162). Cambridge University Press.
- Erdoğan, M. Y., & Özkan, M. (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(3), 171–179.
- Humphrey, G. M., & Zimpfer, D. G. (2008). *Counselling for grief and bereavement* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Kahraman, S. (2021). *Yas süreçleri ve kişilik*. İksad Publishing House.
- Kalinkara, V. (2016). *Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi*. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 13–25.
- Karabulut, E., Günderci, A., & Özen, Ş. (2020). Acute grief experience in Diyarbakır condolence houses and the factors influencing the severity of grief. *Journal of Clinical Psychiatry*, 24(2), 135–144.
- Kiremitçi, S., & Akçay, S. (2019). Yaşlıların eş kaybı deneyimlerine ilişkin nitel bir araştırma: Konya örneği. In M. Kırloğlu & T. T. Tekin (Eds.), *Güncel sosyal hizmet çalışmaları* (pp. 23–33). Çizgi Kitabevi.
- Kızılkaya, M. (2025). Yaşlılarda kayıp ve yas süreci. In E. Engin, E. Öztürk Turgut, & E. M. Topcu (Eds.), *Yaşlı ruh sağlığında güncel yaklaşımlar* (pp. 19–30). Ege Üniversitesi Rektörlüğü Basım ve Yayınevi.

Kızılkaya, M., & Koştı, N. (2006). Yaşlılıkta ölüm kavramı ve hemşirelik yaklaşımı. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 9(4), 69–74.

Koçyiğit, M. (2019). [Sempozyum bildirisi]. I. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Sempozyumu.

Öksüzler, B. (2015). Eş kaybının yaşlı bireyler üzerindeki psikolojik etkileri: Kaynakların korunması kuramı kapsamında bir inceleme (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Tekindal, M., & Uğuz Arsu, A. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153–172.

TÜİK. (2025). İstatistiklerle yaşlılar 2024 [Haber bülteni]. Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslilar-2024-54079>

Uygun, M. Ö. (2022). Yalnız yaşayan yaşlı kadınların gündelik hayat deneyimleri ve başa çıkma stratejileri: Çorum ili örneği (Yüksek lisans tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir.

Yalçın, H. (2022). Bir araştırma deseni olarak fenomenoloji. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 213–232.

Yeşil, İ., & Karakaş, M. (2023). Sosyal ilişkilerin taraflarından biri: Kırsaldaki yaşlı dul kadın. *Senectus*, 1(1), 19–50. <https://doi.org/10.26650/senectus.2023.1.1.0001>

Yıldırım, T. B., Mutlu, S., Çağdaş, A., & Kızılkaya, M. (2022). Eş kaybı yaşayan yaşlıların ölüme ilişkin görüşlerinin belirlenmesi: Nitel bir araştırma. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler*

Enstitüsü Dergisi, 9(2), 22–35. <https://doi.org/10.30803/adusobed.1134565>

Türkiye Psikiyatri Derneği. (n.d.). Yas süreci. <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/19/yas-sureci>