





## Yaşlılık, Yalnızlık ve İnanç Pratikleri: Psiko-Sosyal Dayanıklılık Bağlamında Nitel Bir Araştırma

**Muhammet Bener** |  0000-0002-6648-9844 |  muhammetbener@sdu.edu.tr  
Süleyman Demirel Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Isparta, Türkiye

 <https://ror.org/00dpzx715>

**Kemaleddin Taş** |  0000-0001-8759-5147 |  kemaleddintas@sdu.edu.tr  
Süleyman Demirel Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Isparta, Türkiye

 <https://ror.org/00dpzx715>

### Öz

Küresel ölçekte giderek yaygınlaşan yalnızlık olgusu, günümüzde hemen her yaş grubunu etkileyen önemli bir psikososyal sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık, bireyler için bazen bilinçli bir tercih (iradi yalnızlık) olabileceği gibi, bazen de koşulların dayattığı bir zorunluluktan kaynaklanmaktadır. Yaşlılık dönemi yalnızlığı, bir tercihten ziyade yapısal ve durumsal bir zorunluluk niteliği taşımaktadır. Aile, akrabalık ve arkadaşlık bağlarının zayıflamasıyla birlikte yaşlı birey, toplumsal yaşamdan soyutlanarak sosyal izolasyona sürüklenmekte ve yalnız yaşamayı tecrübe etmek durumunda kalmaktadır. Bilhassa eş kaybı sonrasında, bu yalnızlık deneyiminin yaşlılar için kaçınılmaz bir hayat gerçeğine dönüştüğü görülmektedir. Bu çalışma, yalnız yaşayan yaşlıların gündelik dini yaşam pratiklerini incelemeyi ve yalnızlıkla başa çıkma stratejisi olarak din fenomeninin işlevselliğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın saha çalışması, Isparta il merkezi ve köylerinde ikamet eden, yalnız yaşayan 30 katılımcı ile gerçekleştirilen derinlemesine mülakatlara dayanmaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desenin benimsendiği bu çalışmada; yüz yüze görüşmeler yoluyla, katılımcıların 'din' ve 'yalnızlık' olgularına yükledikleri öznel anlamlar irdelenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında; yaşlıların yalnızlığı baş edilmesi güç bir süreç olarak tanımladıkları saptanmış; bu zorlukla mücadele etme noktasında ibadet ve dua gibi dini pratiklerin, temel bir sığınak ve teselli kaynağı olarak işlev gördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

### Anahtar Kelimeler:

Yaşlılık, Yalnızlık, İnanç Pratikleri, Psiko-Sosyal Dayanıklılık, İnanç Temelli Başa Çıkma

### Atıf Bilgisi



Bener, Muhammet – Taş, Kemaleddin. “Yaşlılık, Yalnızlık ve İnanç Pratikleri: Psiko-Sosyal Dayanıklılık Bağlamında Nitel Bir Araştırma”. *Sosyolojik Bağlam Dergisi* 7/1 (Nisan 2026), 63-87.

<https://doi.org/10.52108/2757-5942.7.1.3>

## Makale Bilgisi



Geliş Tarihi	18.02.2026										
Kabul Tarihi	23.03.2026										
Yayın Tarihi	15.04.2026										
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme										
Etik Beyan	Bu çalışma Prof. Dr. Kemaleddin Taş danışmanlığında devam eden “Yalnız Yaşayan Yaşlıların Gündelik Yaşamdaki Dini Hayat Tecrübeleri/İsparta Örneği” başlıklı doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır. Araştırmanın bütün aşamalarında etik ilkelere riayet edilmiştir. Saha çalışması öncesinde Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 05.03.2024 tarihli ve 146/27 sayılı kararı ile etik izin alınmıştır. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.										
Benzerlik Taraması	Yapıldı - Turnitin										
Etik Bildirim	dergi@sosyolojikbaglam.org										
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.										
Yapay Zeka Kullanımı	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar(lar) tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir.										
Yazar Katkıları	<table> <tr> <td>Araştırmanın Tasarımı</td> <td>Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)</td> </tr> <tr> <td>Veri Toplanması</td> <td>Yazar-1 (%70) - Yazar-2 (%30)</td> </tr> <tr> <td>Araştırma - Veri Analizi - Doğrulama</td> <td>Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)</td> </tr> <tr> <td>Makalenin Yazımı</td> <td>Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)</td> </tr> <tr> <td>Metnin Tashihi ve Geliştirilmesi</td> <td>Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)</td> </tr> </table>	Araştırmanın Tasarımı	Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)	Veri Toplanması	Yazar-1 (%70) - Yazar-2 (%30)	Araştırma - Veri Analizi - Doğrulama	Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)	Makalenin Yazımı	Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)	Metnin Tashihi ve Geliştirilmesi	Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)
Araştırmanın Tasarımı	Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)										
Veri Toplanması	Yazar-1 (%70) - Yazar-2 (%30)										
Araştırma - Veri Analizi - Doğrulama	Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)										
Makalenin Yazımı	Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)										
Metnin Tashihi ve Geliştirilmesi	Yazar-1 (%60) - Yazar-2 (%40)										
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC-ND 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır										

## Old Age, Loneliness, and Faith Practices: A Qualitative Research in the Context of Psychosocial Resilience

**Muhammet Bener** |  0000-0002-6648-9844 |  muhammetbener@sdu.edu.tr

Süleyman Demirel University, Faculty of Theology, Department of Sociology of Religion,  
Isparta, Türkiye

**ROR**  <https://ror.org/00dpzx715>

**Kemaleddin Taş** |  0000-0001-8759-5147 |  kemaleddintas@sdu.edu.tr

Süleyman Demirel University, Faculty of Theology, Department of Sociology of Religion,  
Isparta, Türkiye

**ROR**  <https://ror.org/00dpzx715>

### Abstract

The phenomenon of loneliness, which is becoming increasingly widespread on a global scale, emerges as a significant psychosocial problem affecting almost every age group today. While loneliness can sometimes be a conscious choice for individuals (voluntary loneliness), it can also arise from a necessity imposed by circumstances. Loneliness in old age is characterized by a structural and situational necessity rather than a preference. With the weakening of family, kinship, and friendship ties, the elderly individual is secluded from social life, driven into social isolation, and compelled to experience living alone. Particularly following the loss of a spouse, it is observed that this experience of loneliness transforms into an unavoidable reality of life for the elderly. This study aims to examine the everyday religious practices of elderly individuals living alone and to reveal the functionality of the phenomenon of religion as a coping strategy for loneliness. The fieldwork of the research is based on in-depth interviews conducted with 30 participants living alone in the city center and villages of Isparta. In this study, which adopts a phenomenological design among qualitative research methods, the subjective meanings attributed by the participants to the phenomena of 'religion' and 'loneliness' were explored through face-to-face interviews. In light of the findings obtained, it was determined that the elderly describe loneliness as a difficult process to cope with; and it was concluded that religious practices such as worship and prayer function as a fundamental sanctuary and source of consolation in struggling with this difficulty.

### Keywords

Old Age, Loneliness, Faith Practices, Psychosocial Resilience, Faith-Based Coping

### Citation

Bener, Muhammet – Taş, Kemaleddin. "Old Age, Loneliness, and Faith Practices: A Qualitative Research in the Context of Psychosocial Resilience". *Journal of Sociological Context* 7/1 (April 2026), 63-87.

<https://doi.org/10.52108/2757-5942.7.1.3>

## Article Information

Date of Submission	18.02.2026										
Date of Acceptance	23.03.2026										
Date of Publication	15.04.2026										
Peer-Review	Double anonymous review - Two External Reviewers										
Ethical Statement	This study is based on the ongoing doctoral dissertation titled 'Religious Life Experiences of Elderly People Living Alone in Daily Life: The Case of Isparta,' conducted under the supervision of Prof. Kemaleddin Taş. Ethical approval was obtained with the decision of Süleyman Demirel University Social and Human Sciences Ethics Committee, dated 05.03.2024 and numbered 146/27. It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.										
Similarity Check	Done - Turnitin										
Conflict of Interest	No conflicts of interest have been declared.										
Complaints	dergi@sosyolojikbaglam.org										
Use of Artificial Intelligence	No artificial intelligence-based tools or applications were used in the preparation of this study. All content of the study was produced by the author(s) in accordance with scientific research methods and academic ethical principles.										
Author Contributions	<table> <tr> <td>Conceptualization</td> <td>Author-1 (%60) - Author-2 (%40)</td> </tr> <tr> <td>Data Curation</td> <td>Author-1 (%70) - Author-2 (%30)</td> </tr> <tr> <td>Investigation - Analysis - Validation</td> <td>Author-1 (%60) - Author-2 (%40)</td> </tr> <tr> <td>Writing</td> <td>Author-1 (%60) - Author-2 (%40)</td> </tr> <tr> <td>Writing - Review &amp; Editing</td> <td>Author-1 (%60) - Author-2 (%40)</td> </tr> </table>	Conceptualization	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)	Data Curation	Author-1 (%70) - Author-2 (%30)	Investigation - Analysis - Validation	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)	Writing	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)	Writing - Review & Editing	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)
Conceptualization	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)										
Data Curation	Author-1 (%70) - Author-2 (%30)										
Investigation - Analysis - Validation	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)										
Writing	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)										
Writing - Review & Editing	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)										
Copyright & License	Authors of articles in the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC-ND 4.0.										

## Giriş

21. yüzyılın en belirgin demografik fenomenlerinden biri, küresel ölçekte yaşanan nüfusun yaşlanması sürecidir. ‘Gümüş Tsunami’ olarak da adlandırılan bu dönüşümün temel dinamikleri; tıbbi gelişmeler ve yaşam standartlarının iyileşmesine bağlı olarak ortalama yaşam süresinin uzaması ve doğurganlık hızının kritik seviyelerin altına düşmesidir. Ayrıca, II. Dünya Savaşı sonrasında (1946-1964) doğan ve ‘Baby Boomer’ kuşağı olarak adlandırılan yaklaşık 1 milyar kişilik kitlenin günümüzde yaşlılık evresine girmesi, bu süreci hızlandıran önemli bir faktördür. Bugün gelişmiş ülkelerde %25-30 bandına ulaşan yaşlı nüfus oranı, sosyal güvenlik ve sağlık sistemleri üzerinde ciddi bir baskı oluşturmaktadır. Türkiye özelinde ise yaşlı nüfus oranı hâlihazırda %10 seviyelerinde seyretse de demografik projeksiyonlar Türkiye’nin de çok yakın bir gelecekte gelişmiş ülkelerdeki yaşlılık oranlarını yakalayacağını ve nüfus yapısının hızla değişeceğini göstermektedir.

Bu demografik dönüşüme eşlik eden bir diğer önemli olgu, hane halkı yapısındaki değişim ve yalnız yaşayan yaşlı sayısındaki artıştır. Modernleşme, kentleşme ve bireyselleşme süreçleri, geleneksel geniş aile yapısını dönüştürerek çekirdek aileyi baskın hale getirmiştir. Bu yeni toplumsal düzende, özellikle eş kaybı yaşayan yaşlı bireyler, geçmişte olduğu gibi geniş aile şemsiyesi altında koruyucu bir alan bulmakta zorlanmaktadır. Çocukların eğitimi, iş hayatı veya göç gibi nedenlerle evden ayrılması (‘boş yuva sendromu’) ve kuşaklar arası mesafenin artması, yaşlıyı ya kurumsal bakım hizmetlerine (huzurevi vb.) ya da kendi hanesinde yalnız yaşamaya mecbur bırakmaktadır.

Yaşlılıkta yalnız yaşama deneyimi, beraberinde çok boyutlu riskleri getirmektedir. Fizyolojik gerileme ve kronik hastalıkların yanı sıra; sosyal izolasyon, ekonomik yetersizlik ve psikolojik kırılmalıklar, yalnızlığı zorlu bir tecrübeye dönüştürmektedir. Literatürde sıkça vurgulandığı üzere; düşme korkusu, acil durumlarda yardımsız kalma endişesi ve ‘yalnız ölme’ korkusu (ontolojik güvensizlik), yalnız yaşayan yaşlıların en temel kaygı kaynakları arasındadır. Bu bağlamda yalnızlık, yaşlı birey için sadece fiziksel bir tek başlılık değil, baş edilmesi gereken ciddi bir psiko-sosyal kriz durumudur.

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, yaşlılık olgusunun genellikle; yaşlı sağlığı, bakım politikaları, sosyal güvenlik, yaşlı ihmali ve istismarı gibi sosyo-ekonomik ve politik eksenlerde ele alındığı görülmektedir. Ancak yaşlı bireyin bu zorlu süreçte başvurduğu içsel kaynaklara ve manevi baş etme mekanizmalarına odaklanan çalışmaların sayısı nispeten sınırlıdır. Bu çalışma, yalnız yaşayan yaşlıların yalnızlık duygusuyla mücadele ederken dini inanç ve pratikleri ne ölçüde ve nasıl bir ‘sığınak’ olarak kullandıklarını irdelemesi bakımından önem arz etmektedir. Araştırma, maneviyatın yaşlılık dönemindeki koruyucu ve iyileştirici rolünü, verilerle ortaya koyarak, literatürdeki bu boşluğu doldurmayı ve yaşlı refahına yönelik bütüncül bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

## 1. Kavramsal Çerçeve

### 1.1. Yaşlılıkta Yalnızlık ve Sosyal İzolasyon

Yaşlanma süreciyle birlikte bireylerin karşılaştığı en temel psiko-sosyal sorunların başında yalnızlık gelmektedir. Özellikle Türkiye gibi hızlı kentleşme yaşayan toplumlarda, genç nüfusun eğitim veya istihdam amacıyla kentlere göç etmesi, yaşlı bireylerin kırsal alanlarda tek başlarına kalmasına ve sosyal destek mekanizmalarından uzaklaşmasına neden olmaktadır.<sup>1</sup> Bu süreçte yaşlılar; sağlık sorunları, bakım ihtiyacı ve ekonomik yetersizliklerin yanı sıra derinleşen bir sosyal izolasyonla da mücadele etmek zorunda kalır. Kurumsal bakım modelleri (huzurevleri) fiziksel ihtiyaçları karşılasa da bireyi alıştığı çevreden, anılarından ve sosyal köklerinden kopardığı için sıklıkla bir ‘terk edilmişlik’ ve ‘mekânsal yalnızlık’ hissini tetiklemektedir.<sup>2</sup> Dolayısıyla yaşlılıkta yalnızlık, sadece fiziksel bir tek başınalık değil, aynı zamanda aşına olunan yaşam alanından ve sosyal bağlardan kopuşun yarattığı çok boyutlu bir yoksunluk halidir.

Bu noktada, yaşlılık çalışmalarında sıklıkla birbirinin yerine kullanılan ‘sosyal izolasyon’ ve ‘yalnızlık’ kavramlarını birbirinden ayırmak gerekmektedir. Sosyal izolasyon, bireyin sosyal ağının sayısal azlığı veya sosyal temasın nesnel eksikliği iken; yalnızlık, bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkiler arasındaki niteliksel uyumsuzluktan kaynaklanan öznel ve nahoş bir duygu durumudur.<sup>3</sup> Yani yaşlı bir birey, fiziksel olarak tek başına yaşaması dahi kendini yalnız hissedebileceği gibi; tek başına yaşadığı halde (izole olduğu halde) yalnızlık hissetmeyebilir. Dolayısıyla yaşlılıkta yalnızlık, sadece çevresel faktörlerden ve hane halkı büyüklüğünden ziyade, bireyin içsel dünyasında sosyal ilişkilerini nasıl anlamlandırdığı ve bu ilişkilerden aldığı doyum ile yakından ilişkilidir.<sup>4</sup>

Nesnel veya öznel boyutlarıyla deneyimlenen bu yalnızlık hali, kronikleştiğinde yaşlı bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı üzerinde ciddi tahribatlara yol açabilmektedir. Literatürdeki pek çok çalışma; yalnızlığın depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları, bilişsel gerileme ve hatta kardiyovasküler hastalık riskini artırdığını ortaya koymaktadır.<sup>5</sup> Sosyal destek mekanizmalarından yoksun kalan ve duygusal paylaşım ihtiyacını gideremeyen yaşlı bireylerde yaşam doyumu azalmakta, yaşama bağlılık zayıflamakta ve ölüm anksiyetesi daha yoğun yaşanmaktadır. Bu durum, yalnızlığı sadece sosyal bir uyum sorunu olmaktan çıkarıp, yaşlılık döneminin yaşam kalitesini doğrudan tehdit eden kritik bir halk sağlığı problemi haline getirmektedir.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Mehmet Zafer Danış, “Türkiye’de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar”, *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi* 20/1 (2009), 69.

<sup>2</sup> Danış, “Türkiye’de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları”, 72.

<sup>3</sup> Daniel Perlman – Letitia Anne Peplau, “Toward a Social Psychology of Loneliness”, *Personal Relationships: 3. Personal Relationships in Disorder*, ed. Robert Gilmour – Steve Duck (London: Academic Press, 1981), 31.

<sup>4</sup> Pearl A. Dykstra, “Older Adult Loneliness: Myths and Realities”, *European Journal of Ageing* 6/2 (2009), 92.

<sup>5</sup> John T. Cacioppo – Stephanie Cacioppo, “Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation”, *Social and Personality Psychology Compass* 8/2 (2014), 60.

<sup>6</sup> Anthony D. Ong vd., “Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis”, *Gerontology* 62/4 (2016), 445.

Yaşlı bireyler, yaşlanmayla birlikte gelen kayıpların ve yalnızlığın yarattığı bu çok boyutlu stresle baş edebilmek için çeşitli uyum stratejileri geliştirirler. Eş kaybı, çocukların evden ayrılması veya fiziksel hareketliliğin kısıtlanması gibi durumlarda, dışsal sosyal kaynaklara erişim zorlaştığında bireylerin içsel kaynaklarına yöneldiği görülmektedir. Bu süreçte ‘din ve maneviyat’, yaşlı bireyler için en erişilebilir ve en güçlü psikolojik sığınaklardan biri haline gelmektedir.<sup>7</sup> Dini inançlar, yaşlı bireye yalnızlığını ‘terk edilmişlik’ yerine ‘Allah ile başa başa kalma’ şeklinde yeniden çerçeveleme imkânı sunarak, izolasyonun yarattığı varoluşsal boşluğu manevi bir anlam duygusuyla doldurmasına yardımcı olmaktadır.<sup>8</sup>

## 1.2. Dini Başa Çıkma

Bireylerin karşılaştıkları stresli yaşam olayları, krizler ve travmatik süreçlerle mücadele ederken kutsal olanı referans almaları ve dini inançlarını bir çözüm mekanizması olarak kullanmaları literatürde ‘Dini Başa Çıkma’ (Religious Coping) kavramıyla açıklanmaktadır. Bu alanın en önemli teorisyenlerinden Kenneth I. Pargament (1997), dini başa çıkmayı; ‘zor zamanlarda anlam arayışı sürecinde kutsalın araç olarak kullanılması’ şeklinde tanımlar.<sup>9</sup> Pargament’e göre din, sadece durağan bir inanç sistemi değil; bireyin yalnızlık, hastalık veya kayıp gibi kontrol edemediği durumlarda başvurduğu dinamik ve işlevsel bir süreçtir.<sup>10</sup> Türkiye’deki çalışmalarda da vurgulandığı üzere, dinin bu işlevsel yönü, bireye yaşadığı acıyı anlamlandırma ve belirsizlikle mücadele etme konusunda güçlü bir bilişsel şema sunmaktadır.<sup>11</sup>

Pargament, dini başa çıkma stratejilerini işlevselliğine göre ‘Olumlu Dini Başa Çıkma’ ve ‘Olumsuz Dini Başa Çıkma’ olmak üzere iki temel kategoride ele almaktadır. Olumlu dini başa çıkma; bireyin Tanrı ile güvenli bir bağ kurduğu, yaşadığı zorlukları manevi bir tekâmül süreci (imtihan) olarak gördüğü ve dua, ibadet gibi pratiklerle O’ndan yardım istediği süreçleri kapsar.<sup>12</sup> Şentepe’nin belirttiği gibi, bu yaklaşımda birey yaratıcıyı cezalandırıcı bir güç olarak değil; şefkatli, bağışlayıcı ve destekleyici bir güç olarak algılar. Özellikle yaşlılık döneminde görülen fiziksel kayıplar ve yalnızlık karşısında, olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin psikolojik sağlıklarının ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir.<sup>13</sup>

<sup>7</sup> Harold G. Koenig, *Aging and God: Spiritual Pathways to Mental Health in Midlife and Later Years* (New York: The Haworth Pastoral Press, 1994), 95.

<sup>8</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), 90.

<sup>9</sup> Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 32.

<sup>10</sup> Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 15.

<sup>11</sup> Veysel Uysal, *Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı (İFAV) Yayınları, 2002), 42.

<sup>12</sup> Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 81.

<sup>13</sup> Ayşe Şentepe, “Yaşlılık Döneminde Dini Başa Çıkma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15/1 (2015), 132.

Yaşlılık dönemi, doğası gereği fiziksel gücün ve sosyal çevrenin kontrolünün zayıfladığı bir evredir. Bireylerin kendi çabalarıyla değiştiremeyecekleri durumlar, örneğin eş kaybı veya kronik hastalıklar, söz konusu olduğunda, kontrolü daha üstün bir güce devretme ihtiyacı artar.<sup>14</sup> Çam (2018)'in çalışmasında da vurgulandığı üzere, yalnız yaşayan yaşlılar için bu devretme süreci 'tevekkül' ve 'rıza' kavramlarıyla karşılık bulur. Yalnızlığı sadece sosyal bir izolasyon olarak değil, Allah ile baş başa kalma fırsatı olarak yeniden çerçevelemek, yaşının kontrol kaybından kaynaklanan kaygısını azaltan en önemli mekanizmadır.<sup>15</sup>

Dini başa çıkma, yaşlılık döneminde tecrübe edilen yalnızlık ve sosyal yalıtılmışlık gibi kriz durumlarında bireyin inanç, ritüel ve dini topluluk bağlarından hareketle geliştirdiği stratejiler bütünüdür. Bu stratejiler, yaşlı bireyin yaşadığı boşluk duygusunu anlamlandırmasına ve yalnızlığı nitelikli bir inziva olarak yeniden kurgulamasına yardımcı olabilmektedir. Bununla birlikte, dini başa çıkma süreçleri her zaman aktif ve yapıcı bir doğaya sahip olmayıp; bireyin çözüm iradesini tamamen ilahi güce devrettiği "teslimiyetçi/pasif" başa çıkma tarzı üzerinden kadercı bir içe kapanmaya da yol açabilmektedir. Bu tarzda birey, karşılaştığı sorunlar karşısında aktif bir çözüm üretmek yerine meseleyi tamamen ilahi iradeye bırakarak pasif bir konuma çekilmektedir. Bu yönüyle din, yaşlılıkta sadece bir destek mekanizması değil; aynı zamanda bireyin sosyal çevreyle olan bağlarını zayıflatabilen veya seküler sosyal destek ağları ile aile dayanışmasının yerini alan karmaşık bir yapı arz etmektedir.<sup>16</sup>

Sonuç olarak, dini başa çıkma sadece bir stres yönetimi tekniği değil, aynı zamanda yaşlı birey için bir bağlanma biçimidir. Yalnızlık, bireyde güvenli bir liman arayışını tetiklediğinde, dini inançlar Tanrı'yı ikame bir bağlanma figürü olarak sunar.<sup>17</sup> Bu sayede, sosyal destek ağlarından yoksun kalan veya evinde yalnız yaşayan yaşlı birey; dua ve ibadet yoluyla kurduğu diyalog sayesinde kendini 'terk edilmiş' hissetmez. Pargament'in teorisi ışığında bakıldığında, bu araştırmadaki katılımcıların 'sürekli dua etme' davranışları, pasif bir kabulleniş değil; aksine yalnızlığın yarattığı boşlukla aktif bir şekilde mücadele etme ve manevi destek arama çabasıdır.

### 1.3. Tecrit ve İnziva Ayrımı

Yalnızlık literatüründe sıklıkla birbirinin yerine kullanılan ancak anlamsal ve deneysel olarak birbirinden tamamen farklı olan "yalnızlık" (loneliness/tecrit) ve "tek başlılık/inziva" (solitude) kavramlarını net bir şekilde ayırmak gerekmektedir. İlahiyatçı ve filozof Paul Tillich bu temel ayrımı; "yalnızlık (loneliness), yalnız olmanın acısını ifade ederken;

<sup>14</sup> Koenig, *Aging and God*, 102.

<sup>15</sup> Sümeyye S. Çam, *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 78.

<sup>16</sup> Behlül Tokur, "Yaşlılıkta Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/29 (2014), 2-6.

<sup>17</sup> Lee A. Kirkpatrick, "Attachment and Religion: Theoretical Themes and Recent Research", *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, ed. Jude Cassidy-Phillip R. Shaver (New York: Guilford Press, 1999)'dan aktaran Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 58.

inziva (solitude), tek başına olmanın görkemini ifade eder” sözleriyle özetlemiştir.<sup>18</sup> Bu bağlamda tecrit, bireyin iradesi dışında maruz kaldığı, ilişki eksikliğinden kaynaklanan ve kişiye “terk edilmişlik” hissi veren nahoş bir duygu durumudur. Buna karşın inziva; bireyin kendi isteğiyle seçtiği, dış dünyadan bilinçli bir geri çekiliş halidir ve bu süreçte birey “kimsesiz” değil, “kendisiyle” veya “yaratıcısıyla” baş başadır.

İnziva (solitude), sosyal bir yoksunluk veya patolojik bir geri çekilme değil; aksine bireyin iç dünyasına yöneldiği, öz-farkındalığını artırdığı ve zihinsel olarak yenilediği yapıcı bir süreçtir. Buchholz (1997), inzivayı “ihtiyaç duyulan bir geri çekilme” olarak tanımlar ve bu sürecin bireyin içsel kaynaklarını harekete geçirmesi için gerekli olduğunu savunur.<sup>19</sup> Türkçe literatürde de inziva, kişinin iradesiyle gerçekleşen “nitelikli bir yalnızlık” ve “bilinçli bir tercih” olarak tanımlanmaktadır.<sup>20</sup> Türk kültür ve medeniyet havzasında bu durum, “halvet” veya “uzlet” kavramlarıyla karşılık bularak, bireyin toplumsal gürültüden arınması ve hakikate yönelmesi şeklinde köklü bir pratik olarak karşımıza çıkar.<sup>21</sup> Modern psikolojide de vurgulandığı üzere, sağlıklı bir inziva deneyimi, bireyin dış uyaranların gürültüsünden uzaklaşarak kendi iç sesini duymasına ve varoluşsal meseleler üzerine derinlemesine düşünmesine (tefekkür) olanak tanır.<sup>22</sup> Nitekim sağlıklı bir sosyal hayatın inşası için insanın belirli dönemlerde kendiyile baş başa kalmasının, onu toplumsal hayata daha güçlü bir şekilde hazırlayan bir ön evre olduğu; dindarlık bağlamında ise bu eylemin ruhun durulması ve olgunlaşması arzusuyla gerçekleştirildiği görülmektedir.<sup>23</sup> Türkiye’de yapılan çalışmalar, bu bilinçli yalnızlığın bireyin psikolojik dayanıklılığı ve öz-duyarlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu da desteklemektedir.<sup>24</sup>

Yaşlılık döneminde bu ayırım, manevi bir bağlam kazandığında daha da belirginleşir. Lars Tornstam’ın (2005) geliştirdiği “Gerotransandans” (İleri Yaşta Aşkınlık) teorisine göre; yaşlı bireyler yaşlandıkça doğal bir süreç olarak materyalist ve rasyonel dünyadan uzaklaşarak daha kozmik ve aşkın bir boyuta yönelirler. Bu süreçte yaşanan sosyal geri çekilme, depresif bir “yalnızlık” değil; aksine bireyin manevi bütünlüğünü sağlamaya yönelik gelişimsel bir “inziva” tercihidir.<sup>25</sup> Burada kastedilen inziva, sadece bireyin bilinçli tercihiyle gerçekleşen bir geri çekilme değil; bazen bireyin dış dünyasından kaynaklanan nedenlerle

<sup>18</sup> Paul Tillich, *The Eternal Now* (New York: Charles Scribner’s Sons, 1959), 17.

<sup>19</sup> Sandra J. Buchholz, “The Call of Solitude: Alonetime in a World of Attachment”, *Psychology of Women Quarterly* 21/1 (1997), 28.

<sup>20</sup> Hakan Zafer, *Dini Yaşantıda İnziva* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 13.

<sup>21</sup> Abdülkerim Bahadır, *Psikolojik ve Dini Açından Yalnızlık ve İnziva* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2011), 45-50.

<sup>22</sup> Christopher R. Long – James R. Averill, “Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone”, *State University of New York at Albany* 33/1 (2003), 25.

<sup>23</sup> Zafer, *Dini Yaşantıda İnziva*, 10.

<sup>24</sup> Tarık Tuncay, “Yalnızlık, Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılık”, *Toplum ve Sosyal Hizmet* 29/1 (2018), 12-15.

<sup>25</sup> Lars Tornstam, *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging* (New York: Springer Publishing Company, 2005), 105.

karşı karşıya kaldığı zorunlu bir fenomendir.<sup>26</sup> Özellikle yaşlılık döneminde sosyal çevrenin daralmasıyla hissedilen yalnızlık, bireyi bu sürece iten temel amillerden biridir. Bu bağlamda ele alınan “halvet” durumu, tasavvufî literatürdeki “Allah ile baş başa kalmak için bilinçli olarak insanlardan uzaklaşma” eyleminin aksine; yaşlılık ve sosyal yoksunluk sebebiyle “insanlardan uzak kalındığı için Allah ile baş başa olma” halini ifade eden sosyo-psikolojik bir uyum sürecidir. Orta yaşa kadar dış dünyanın kariyer ve eğitim gibi unsurlarına yönelen enerjinin, yaşlılıkta bu değerlerin önemini yitirmesiyle içe dönmesi, bireyde bir boşluk duygusu yaratabilir. Ancak dindar yaşlılarda bu durum, yalnızlığı patolojik bir vaka olmaktan çıkararak ruhun durulması ve olgunlaşması için bir “yenilenme” (renovation) imkanına dönüştürmektedir.<sup>27</sup>

Sonuç olarak, yalnız yaşayan yaşlıların deneyimleri analiz edilirken, maruz kaldıkları fiziksel izolasyonun niteliğine bakılmalıdır. Eğer birey, yalnız kaldığı zamanı “boşluk” ve “kimsesizlik” olarak tanımlıyorsa bu bir tecrüttür (loneliness). Ancak, bu zaman dilimi dua, ibadet ve tefekkür ile doldurularak anlamlı bir “Allah ile buluşma” seansına dönüştürülüyorsa, bu durum manevi bir inziva ve ruhsal bir terapi süreci olarak değerlendirilmelidir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada, sosyal ilişkilerin niceliksel olarak zayıfladığı bir hayat evresinde yalnız yaşayan yaşlıların “yalnızlık” ve “din” fenomenlerini nasıl bir anlam evrenine yerleştirdikleri temel sorunsal olarak odağa alınmıştır. Daha önce bu kavramlar üzerine derinlemesine veya sistematik olarak düşünmemiş olabilen yaşlı bireylerin mülakat esnasında anlık olarak inşa ettikleri öznel gerçeklikler; günlük hayatın rutinleri içinde birer “meleke”ye dönüşmüş olan dua, ibadet ve tefekkür gibi eylemlerin örtük anlamlarını sorgulama imkânı tanımıştır. Nitekim yalnızlık, sadece fiziksel bir yalıtılmışlık değil; bireyin manevi dünyasında bir “yenilenme” veya ruhun olgunlaşma arzusuyla şekillenen bilinçli bir süreç olarak da tezahür edebilmektedir. Bu bağlamda, dinin bireysel yaşamdaki subjektif tanımı, zor zamanlarda veya gündelik rutinlerde başvuru olan dua pratiklerinin mahiyeti ve daralan sosyal çevre karşısında inşa edilen varoluşsal konumlanmalar, fenomenolojik yöntemin sunduğu sondaj sorularıyla gün yüzüne çıkarılmaya çalışılmıştır.

Nitel araştırma yöntemi, doğası gereği incelenmesi güç ve hassasiyet gerektiren konuların derinlemesine ele alınmasını zorunlu kılar. Bu yaklaşım, araştırmacının doğrudan katılımcıların doğal ortamlarında bulunmasını ve olguları yerinde gözlemlemesini esas alır. Nitel araştırmalar sayesinde, genellikle gün yüzüne çıkmayan veya dile getirilmesi zor olan mahrem konuların açığa çıkarılması mümkün hale gelir. Bu yöntemi diğer araştırma türlerinden ayıran en temel özellik; hassas grupların, ulaşılması zor popülasyonların ve çok

<sup>26</sup> Zafer, *Dinî Yaşantıda İnziva*, 10.

<sup>27</sup> Zafer, *Dinî Yaşantıda İnziva*, 10-15.

boyutlu sorunlarla baş etmeye çalışan bireylerin deneyimlerini merkeze alabilmesidir.<sup>28</sup> Bu bağlamda fenomenolojik araştırma deseni, bireylerin bir olguya veya kavrama ilişkin deneyimlerini ve bu deneyimlerden oluşturdukları ortak anlamları betimlemeyi amaçlamaktadır. Fenomenoloji, farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir kavrayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanır. Bu desen, araştırmacının katılımcıların öznel dünyalarına girmesine ve onların (yalnızlık, maneviyat vb.) bir durumu nasıl algıladıklarını, hissettiklerini ve anlamlandırdıklarını ilk elden ortaya çıkarmasına olanak tanır. Temel amaç, katılımcıların bireysel deneyimlerini evrensel bir öze indirgeyerek bu deneyimin ne olduğunu ve nasıl yaşandığını tasvir etmektir.<sup>29</sup> Başka bir ifadeyle fenomenoloji, bireylerin bir olguya ilişkin öznel deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamları ortaya çıkarmak için en uygun zemini sunmaktadır.

## 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Isparta merkezi ve köylerinde ikamet eden, yalnız yaşama kriterini sağlayan 65 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın Isparta ilinde yürütülmesinin temel nedeni, ilin demografik yapısının çalışmanın doğasına uygun bir zemin sunmasıdır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Isparta, yaşlı nüfus oranının (%14,3) Türkiye ortalamasının üzerinde olduğu ve yaşlanma hızının yüksek seyrettiği illerden biridir (TÜİK, 2024). Özellikle Isparta ve çevresi (Göller Yöresi), Türkiye’de ‘tek kişilik yaşlı hanehalkı’ (yalnız yaşayan yaşlılar) oranının en yüksek olduğu bölge (Batı Akdeniz) içerisinde yer almaktadır. Nitekim TÜİK 2023 verileri, Isparta’nın komşusu Burdur’un %34,3 ile Türkiye’de yalnız yaşayan yaşlı oranının en yüksek olduğu ikinci il olduğunu göstermektedir (Isparta sekizinci sırada); bu durum bölgesel bir demografik eğilime işaret etmektedir.<sup>30</sup>

Katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden “ölçüt örnekleme” stratejisi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, önceden belirlenmiş bir dizi kriteri karşılayan durumların, olayların veya kişilerin örnekleme dâhil edilmesi mantığına dayanır. Bu stratejide temel amaç, araştırma problemini en iyi temsil eden ve belirli niteliklere sahip zengin bilgi kaynaklarına ulaşmaktır. Patton’a (2014) göre bu yöntem, araştırmacının belirlediği ölçütleri (bu çalışmada; 65 yaş üstü olma, yalnız yaşama ve Isparta’da ikamet etme gibi) sağlayan kişilerin derinlemesine incelenmesine olanak tanır ve araştırmaya kalite güvencesi sağlar.<sup>31</sup>

<sup>28</sup> John W. Creswell, *Araştırma Deseni: Nicel, Nitel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, çev. Selçuk Beşir Demir (Ankara: Eğiten Kitap, 2017), 43.

<sup>29</sup> John W. Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, çev. Mesut Bütün – Selçuk Beşir Demir (Ankara: Siyasal Kitabevi, 2013), 77.

<sup>30</sup> Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *İstatistiklerle Yaşlılar, 2023* (Ankara: TÜİK Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı, 2024), 12.

<sup>31</sup> Michael Quinn Patton, *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*, çev. Mesut Bütün–Selçuk Beşir Demir (Ankara: Pegem Akademi, 2014)’ten aktaran Ali Yıldırım – Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 10. Basım, 2016), 117.

Çalışma grubu, 16 kadın ve 14 erkek olmak üzere toplam 30 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın temsil gücünü artırmak amacıyla örneklem; 15 kent merkezi ve 15 köy sakini olarak dengeli bir şekilde dağıtılmıştır.

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde şu profiller öne çıkmaktadır:

**Yaş ve Medeni Durum:** Katılımcıların büyük çoğunluğu 65-84 yaş aralığındadır. Medeni durum geçmişleri incelendiğinde, katılımcıların önemli bir kısmının 40 yıl ve üzeri (örneğin K19, K20, K28 gibi katılımcıların 50+ yıl) evli kaldığı görülmektedir. Bu veri, yaşanan yalnızlığın “uzun süreli bir yaşam ortaklığının kaybı” sonrası ortaya çıktığını göstermesi açısından kritiktir.

**Yalnızlık Süresi:** Yalnız yaşama süreleri 1 yıl ile 30 yıl arasında değişmektedir. Örneğin K7 ve K12 kodlu katılımcılar 30 yıldan fazla süredir yalnız yaşamaktadır.

**Eğitim ve Ekonomik Durum:** Eğitim düzeyleri ağırlıklı olarak ilkokul ve okur-yazar seviyesindedir; ancak lise ve yüksekokul mezunu katılımcılar da (K1, K5, K6, K11) mevcuttur. Ekonomik durum açısından katılımcıların geneli durumunu “İyi” veya “Orta” olarak tanımlarken, sadece 3 katılımcı (K18, K22, K23) ekonomik durumunu “Kötü” olarak belirtmiştir.

### 2.3. Veri Toplama ve Analiz

Veriler, katılımcıların ev ortamlarında gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşmelerde katılımcılara günlük rutinleri, yalnızlık algıları, dini inançları ve baş etme mekanizmalarına yönelik açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Elde edilen veriler, betimsel analiz ve tematik kodlama yöntemleriyle ve Maxqda işlenmiştir. Kodlamalar yapılırken, ses kayıtlarına ilave olarak alınan notlar, katılımcıların duyu durumları ve yüz ifadeleri de analize dahil edilmiştir. Betimsel analiz sürecinde, elde edilen ham veriler araştırma sorularının ortaya koyduğu temalar çerçevesinde özetlenmiş ve yorumlanmıştır. Bu analiz türünde, katılımcıların görüşlerini çarpıcı bir şekilde yansıtmak ve bulguların inandırıcılığını artırmak amacıyla doğrudan alıntılara sıkça yer verilmiştir.<sup>32</sup> Tematik kodlama (içerik analizi) aşamasında ise betimsel analizin ötesine geçilerek verilerin derinlemesine işlenmesi hedeflenmiştir. Bu süreçte; birbirine benzeyen veriler belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilmiş, verilerin arkasında yatan kavramsal ilişkiler ve örüntüler ortaya çıkarılarak okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenlenmiştir.<sup>33</sup> Veriler; “Gündelik Yaşam”, “Din ve İbadet”, “Yalnızlık ve Yaşlılık” ve “Ölüm ve Ahiret” olmak üzere dört ana tema altında kategorize edilmiştir.

<sup>32</sup> Patton'dan aktaran Yıldırım-Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 117.

<sup>33</sup> John W. Creswell, *Araştırma Deseni: Nicel, Nitel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, çev. Selçuk Beşir Demir (Ankara: Eğitici Kitap, 2017), 184; Ali Yıldırım - Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 10. Basım, 2016), 242.

## 2.4. Analiz Süreci: Verilerin Çözümlemesi ve Temalaştırma

Araştırmada elde edilen verilerin analiz süreci, nitel veri analizi yazılımı olan **MAXQDA** kullanılarak sistematik bir izlenebilirlik içinde yönetilmiştir. Analiz süreci, fenomenolojik yöntemin doğasına uygun olarak şu aşamalardan geçmiştir:

- **Verilerin Hazırlanması ve Deşifre:** Katılımcılarla yapılan derinlemesine görüşmelerin ses kayıtları, yazılım aracılığıyla kelimesi kelimesine deşifre edilmiştir. Bu aşamada, katılımcıların duraksamaları ve vurguları da not edilerek verinin bağlamsal zenginliği korunmaya çalışılmıştır.
- **Açık Kodlama:** Araştırmacı, fenomenolojik “paranteze alma” (epoche) ilkesine sadık kalarak veriyi defalarca okumuş ve katılımcıların öznel deneyimlerini yansıtan en küçük anlam birimlerini ham kodlar halinde sisteme işlemiştir.
- **Eksenel Kodlama ve Kategorizasyon:** Birbiriyle ilişkili olan ham kodlar, MAXQDA’nın hiyerarşik kod sistemi içinde gruplandırılarak “alt kategoriler” ve “kategoriler” oluşturulmuştur.
- **Tematik Yapılandırma ve Kavramsallaştırma:** Son aşamada, kategoriler arasındaki anlamsal bağlar ve örüntüler incelenerek araştırmanın ana bulgularını temsil eden üst temalar üretilmiştir. Bu süreçte araştırmacı, verinin sadece yüzeydeki anlamıyla yetinmemiş, deneyimin özüne dair eleştirel bir kavramsallaştırma yapmaya gayret etmiştir.

## 2.5. Etik İlkeler

Araştırmanın bütün aşamalarında etik ilkelere riayet edilmiştir. Saha çalışması öncesinde Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’nun 05.03.2024 tarihli ve 146/27 sayılı kararı ile etik izin alınmıştır. Araştırmaya katılanlara görüşme öncesinde konu ile ilgili detaylı bilgi verilmiş, sözlü onayları alındıktan sonra görüşmeye başlanmıştır. Görüşme sonrasında veriler deşifre edilirken, görüşülenlerin kişisel bilgileri alınmamış, varsa özel bilgileri saklanmış, analizler yürütülürken K1, K2 şeklinde kod isimler kullanılmıştır.

## 3. Bulgular

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin tanıtıldığı aşağıdaki tabloda (Tablo 1), katılımcıların ayırt edici sosyo-demografik özelliklerine ayrıntılı olarak yer verilmiştir. Görüşülen katılımcıların; ikamet yeri (kent/köy) ve ikametgâhlarının merkeze uzaklık durumları, cinsiyet, yaş aralığı, eğitim düzeyi ve algıladıkları ekonomik durumlarına ilişkin bilgilere başvurulmuştur. Ayrıca yaşlılık ve yalnızlık deneyiminin arka planını görebilmek adına; katılımcıların geçmişteki evli kaldıkları süre, yalnız yaşama süreleri ve sahip oldukları çocuk sayıları da bu tabloda sunulan temel parametreler arasındadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

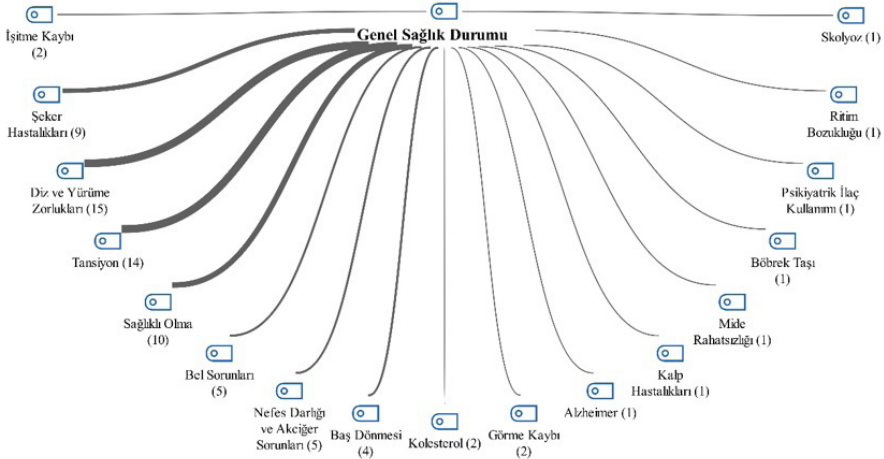
Katılımcı	İkamet Yeri	Merkeze Uzaklık	Cinsiyet	Yaş Aralığı	Evli kalınan yıl	Yalnız yaşanılan yıl	Çocuk sayısı	Ekonomik Durumu	Eğitim Durumu
K1	Kent	Uzak	E	65-74	20-29	21-30	2	Çok İyi	Yüksekokul
K2	Kent	Yakın	K	75-84	30-39	21-30	3	İyi	Okula gitmemiş
K3	Kent	Yakın	K	65-74	40-49	1-10	4	İyi	Sadece okur-yazar
K4	Kent	Uzak	K	65-74	20-29	11-20	3	İyi	İlkokul
K5	Kent	Uzak	K	65-74	40-49	1-10	2	İyi	Yüksekokul
K6	Kent	Uzak	K	65-74	40-49	1-10	2	İyi	Yüksekokul
K7	Kent	Yakın	K	85+	40-49	30+	1	Orta	İlkokul
K8	Kent	Uzak	K	75-84	50+	1-10	2	İyi	Ortaokul
K9	Kent	Uzak	K	75-84	30-39	11-20	1	İyi	Lise
K10	Kent	Uzak	E	75-84	40-49	1-10	3	Orta	Lise
K11	Kent	Uzak	E	75-84	30-39	11-20	1	İyi	Lisans
K12	Kent	Yakın	K	85+	20-29	30+	1	Orta	İlkokul
K13	Kent	Uzak	K	65-74	40-49	1-10	2	İyi	Sadece okur-yazar
K14	Kent	Uzak	K	75-84	40-49	11-20	4	Orta	İlkokul
K15	Kent	Yakın	E	85+	40-49	11-20	3	İyi	İlkokul
K16	Köy	Uzak	E	65-74	40-49	1-10	3	Orta	İlkokul
K17	Köy	Uzak	E	75-84	30-39	11-20	3	Orta	İlkokul
K18	Köy	Çok uzak	K	65-74	50+	1-10	3	Kötü	İlkokul
K19	Köy	Uzak	E	75-84	50+	1-10	2	İyi	İlkokul
K20	Köy	Çok uzak	E	85+	50+	1-10	8	Orta	İlkokul
K21	Köy	50+	1-10	75-84	40-49	11-20	6	İyi	İlkokul
K22	Köy	Yakın	K	75-84	50+	11-20	5	Kötü	Sadece okur-yazar
K23	Köy	Yakın	K	65-74	30-39	1-10	0	Kötü	İlkokul
K24	Köy	Yakın	K	75-84	50+	1-10	0	Orta	Sadece okur-yazar
K25	Köy	Çok uzak	E	85+	20-29	1-10	3	İyi	Sadece okur-yazar
K26	Köy	Uzak	E	85+	30-39	1-10	2	İyi	Sadece okur-yazar
K27	Köy	Uzak	K	65-74	30-39	1-10	0	Orta	Sadece okur-yazar
K28	Köy	Çok yakın	E	75-84	50+	1-10	4	İyi	İlkokul
K29	Köy	Çok yakın	E	85+	50+	1-10	3	İyi	İlkokul
K30	Köy	Çok yakın	E	85+	30-39	11-20	3	İyi	İlkokul

*Cinsiyet ve İkamet Dağılımı:* Araştırma örneklemini toplam 30 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların ikamet yeri dağılımı 15 kişi kent, 15 kişi köy olacak şekilde eşit dağılmıştır. *Cinsiyet* açısından incelendiğinde ise katılımcıların 16'sı kadın, 14'ü erkektir. *Yaş Dağılımı:* Katılımcıların yaş aralıkları incelendiğinde; en yoğun grubun 12 kişi ile 75-84 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Bunu 10 kişi ile 65-74 yaş aralığı takip ederken, 8 katılımcı 85 yaş ve üzerindedir. *Medeni Durum ve Yalnızlık Süresi:* Evli kalınan süreler bakımından katılımcıların çoğunluğu uzun süreli evlilikler yapmıştır; 10 kişi 40-49 yıl, 8 kişi 50 yıl ve üzeri, 8 kişi 30-39 yıl evli kalmıştır. Yalnız yaşama sürelerine bakıldığında ise, katılımcıların yarısından fazlasının (17 kişi) 1-10 yıldır yalnız yaşadığı görülmektedir. 9 kişi 11-20 yıldır, 4 kişi ise 21 yıl ve üzeri süredir yalnız yaşamaktadır. *Eğitim Durumu:* Eğitim düzeyi açısından katılımcıların büyük bir bölümü (15 kişi) ilkokul mezunudur. Geriye kalan dağılımda 7 kişi sadece okur-yazar, 4 kişi yüksekokul/lisans, 2 kişi lise, 1 kişi ortaokul mezunu ve 1 kişi okula gitme-

miştir. *Ekonomik Durum ve Çocuk Sayısı*: Ekonomik durum algısında katılımcıların çoğunluğu (17 kişi) durumunu “iyi” olarak tanımlamıştır. 9 kişi “Orta”, 3 kişi “Kötü”, 1 kişi ise “Çok İyi” olduğunu belirtmiştir. Çocuk sahibi olma durumunda ise; 3 katılımcının hiç çocuğu bulunmazken, diğer katılımcıların çocuk sayıları 1 ile 8 arasında değişmektedir.

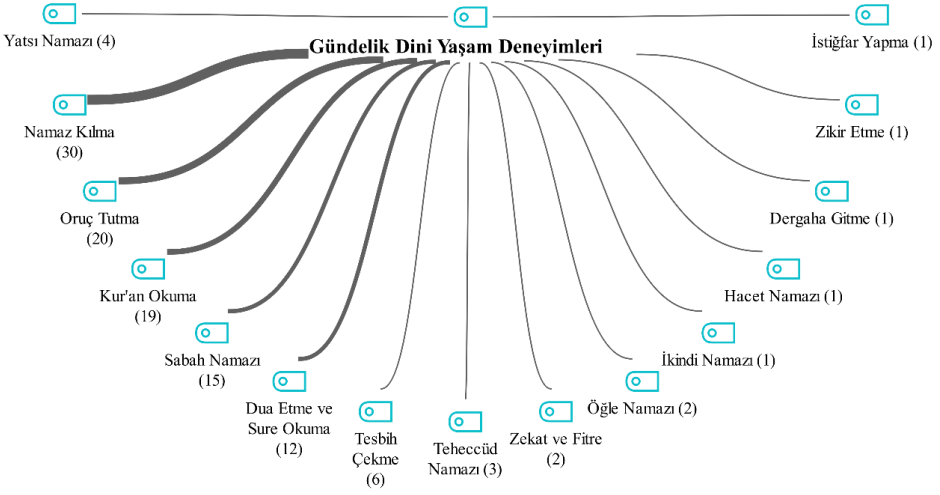
### 3.1. Fiziksel Hareketlilik Kaybı ve İbadet

Yaşlılık dönemi, bireylerin bedensel sınırlarıyla en sert şekilde yüzleştikleri bir evredir. Araştırma kapsamındaki yalnız yaşayan yaşlıların sağlık durumları incelendiğinde (Şekil 1), en sık karşılaşılan sorunların başında “Diz ve Yürüme Zorlukları” (f:15) gelmektedir. Bu fiziksel gerileme, katılımcıların yaşlılık algısını doğrudan şekillendirmiş; yaşlılık kronolojik bir sayıdan ziyade işlevsel bir kayıp olarak kodlanmıştır. Nitekim katılımcıların çok büyük bir bölümü (f:25), yaşlılığı “Hareket Zorluğu ve Muhtaç Olma” durumuyla özdeşleştirerek kendilerini bu sebeple yaşlı hissettiklerini belirtmiştir.



Şekil 1. Genel Sağlık Durumu

Ancak fiziksel dünyadaki bu hareketsizlik ve eve kapanma hali, manevi dünyada yoğun bir hareketliliğe dönüşmektedir. Katılımcıların gündelik dini yaşam deneyimleri incelendiğinde (şekil 2), fiziksel kısıtlılıklara rağmen ibadet pratiklerinin aksatılmadığı görülmektedir. “Namaz Kılma” (f:30) eyleminin tüm katılımcılar tarafından gerçekleştirilmesi, namazın sadece dini bir vecibe değil, aynı zamanda günü planlayan temel bir yaşam aktivitesi olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak “Kur’an Okuma” (f:19) ve “Tesbih Çekme” (f:6) gibi fiziksel efor gerektirmeyen ancak zihinsel ve manevi odaklanma sağlayan ibadetlerin yaygınlığı dikkat çekicidir.



**Şekil 2. Gündelik Dini Yaşam Deneyimleri**

Bu bulgular, yalnız yaşayan ve hareket kabiliyeti azalan yaşlıların, dış dünyadan çekildikçe iç dünyalarına yöneldiklerini ve “İnsanın Dine İhtiyacı Olması” (f:17) düşüncesiyle maneviyata sığındıklarını ortaya koymaktadır. Dışarı çıkamayan, çarşıya veya komşuya gitmekte zorlanan yaşlı birey için seccade, sınırları olmayan özgür bir manevi alan sunmaktadır. Bedensel yetersizlik hissi, ibadet yoluyla kazanılan manevi yetkinlik hissiyle telafi edilmektedir.

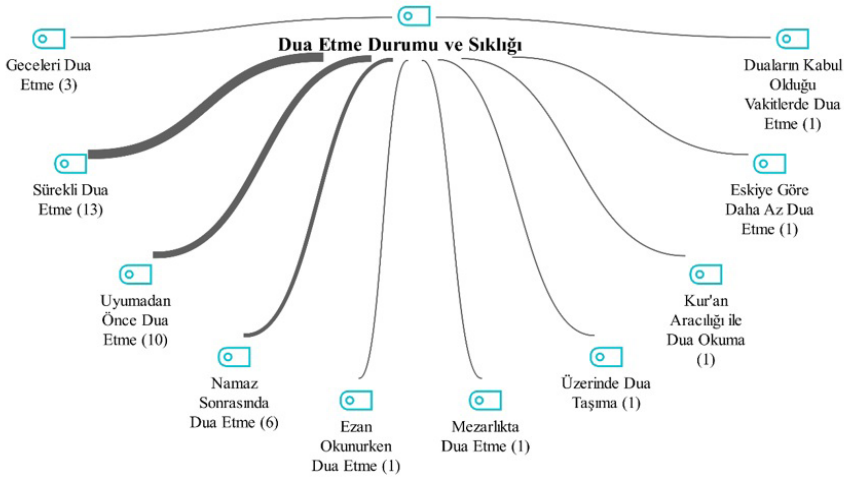
“Din, insanların bir sığınağı olabilir; din olmasaydı biz, bizi yaratana bilemezdik... Din, Allah’ı tanımak, yaratıcımızı tanımak için insanların ihtiyaç duyduğu bir şeydir.” (K30) “Dinimiz olmazsa yaşantımız olmaz; peygamberimiz, Kur’an’ımız olmasa ot gibi yaşarız.”(K24) ve “Yasaklardan kaçıp emirlere uymak insanı huzura çıkarır, öldükten sonra hesabı kolaylaştırır, bu yüzden dine muhtacız.” (K22)

Katılımcıların yukarıdaki ifadeleri bütüncül bir yaklaşımla incelendiğinde; dinin yaşlı bireyler için sadece ritüelistik bir uygulama değil, aynı zamanda varoluşsal bir zemin ve psikolojik bir ihtiyaç olduğu görülmektedir. Özellikle K30 ve K24 kodlu katılımcıların vurguları, dinin insan hayatına ‘anlam’ katan temel unsur olduğunu ortaya koymaktadır. K30, dini insanın köklerini ve yaratıcısını tanıması için bir ‘bilgi kaynağı’ ve zor zamanlar için bir ‘sığınak’ olarak tanımlarken; K24, bu kaynağın yokluğunu ‘ot gibi yaşamak’ metaforuyla betimleyerek, dinsiz bir hayatın biyolojik bir sürdürümden ibaret kalacağını ve insani vasıfların yitirileceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte K22 kodlu katılımcı, dinin bu dünyadaki düzenleyici ve rahatlatıcı işlevine dikkat çekmektedir. Katılımcıya göre din, koyduğu sınırlar (emir ve yasaklar) sayesinde bireyi belirsizlikten kurtarıp huzura kavuşturmakta ve yaklaşan ölüm gerçeği karşısında ahiret hesabını kolaylaştırma ümidi sunmaktadır. Bu üç görüş sentezlendiğinde; yaşlı bireylerin dini, hem bu dünyadaki yalnızlık ve anlamsızlık hissine karşı bir kalkan, hem de ölüm sonrası belirsizliğe karşı bir güvence olarak, yani çok boyutlu bir ihtiyaç olarak algıladıkları söylenebilir.

### 3.2. Bir Diyalog Olarak Dua

Yalnız yaşayan yaşlı bireyler için evin içindeki fiziksel boşluk ve sessizlik, baş edilmesi gereken en önemli psiko-sosyal zorluklardan biridir. Nitekim araştırmamızda katılımcıların geneli yalnızlığı zorluk etrafında algılamaktadır. Yalnızlık ve sessizlik arasında kurulan ilişki vurgulanan zorluğun en önemli destekçisi konumundadır. Görüşmecilerin vurgularında öne çıkan “yalnızlığın zor olması ile sessizliğin rahatsız etmesi” söylemleri katılımcıların çoğunluğu tarafından dile getirilmiştir.

Ancak bu “zorlu sessizlik”, manevi bir baş etme mekanizması olan “dua” aracılığıyla anlamlı bir diyaloga dönüştürülmektedir. Şekil 2’deki veriler, duanın yalnız yaşayan yaşlılar için sadece namaz sonrasına özgü (f:6) anlık bir ritüel olmadığını; aksine yaşamın geneline yayılan bir iletişim biçimi olduğunu kanıtlamaktadır. Kategoriler arasında “Sürekli Dua Etme” (f:13) davranışının yaşlılar arasında yaygın olması, araştırmanın en çarpıcı bulgularından biridir.



Şekil 3. Dua Etme Durumu ve Sıklığı

“Dua etmezsem, Kur’an okumazsam dünya bana dar gelir. İçim sıkılır, bunalıyorum. Ama abdestimi alıp iki rekât namaz kıldım mı, elimi açıp Allah’a dua ettim mi kuş gibi hafiflerim.” (K24) “Bazen evde duvarlar üstüme üstüme geliyor. O zaman hemen tesbihimi alırım, ‘La ilahe illallah’ derim, dua ederim. O zaman sanki yanımda biri varmış gibi rahatlarım.” (K26) “İlacım da dua, doktorum da dua. Ben derdimi insanlara anlatsam ne yapacaklar? Ama Allah’a anlatıyorum, dua ediyorum, O beni duyuyor, kalbime ferahlık veriyor.” (K29)

“Sürekli dua etme” hali; yalnız yaşayan yaşlının fiziksel olarak tek başına olsa bile, zihinsel ve ruhsal düzlemde Yaratıcı ile kesintisiz bir irtibat halinde olduğunu gösterir. Katılımcılar, evdeki sessizliği sesli veya sessiz dualarla bozarak, kendilerini “Görünmez bir Muhatap”

(Allah) ile konuşuyor hissetmektedir. Bu durum, yalnızlığın getirdiği “Boşluk Hissi”ni (f:2) doldurmakta ve bireyin izolasyon duygusunu hafifletmektedir. Özellikle yalnızlık kaygısının ve güvensizlik hissini arttığı gece saatlerinde, “Uyumadan Önce Dua Etme” (f:10) ve “Geceleri Dua Etme” (f:3) pratiklerinin yoğunlaşması, duanın bir “manevi sığınak” işlevi gördüğünü teyit etmektedir. Yaşlı birey, günü ve geceyi dua ile kapatarak, yalnızlığın verdiği tedirginliği manevi bir güven duygusuyla takas etmektedir.

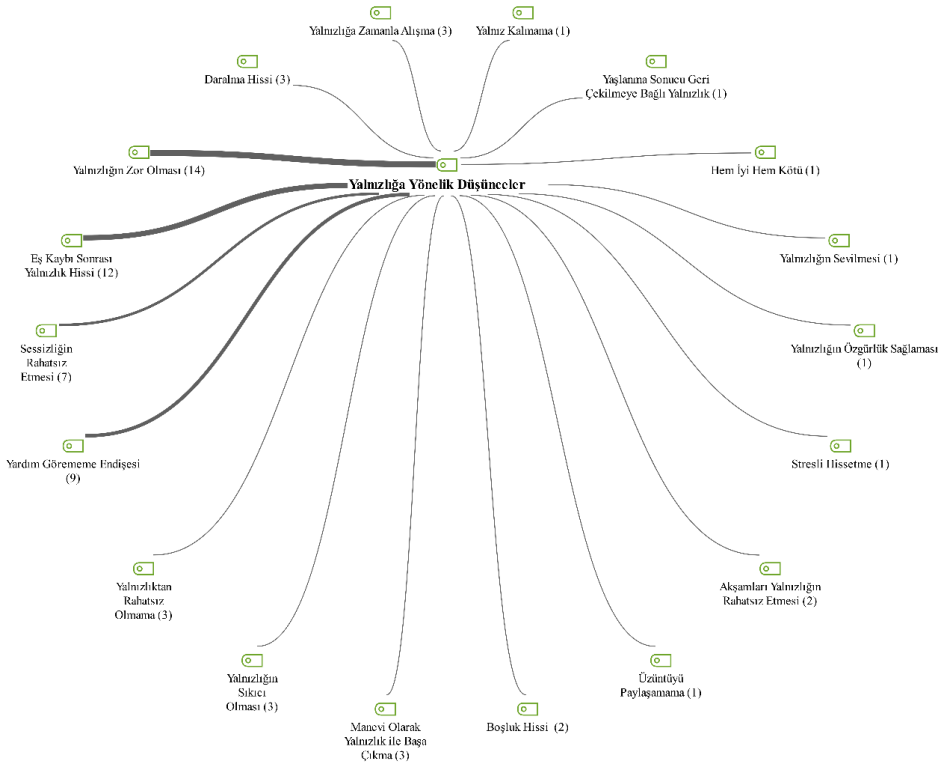
### 3.3. Rutinlerin İbadetle Dolması

Emeklilik, sosyal rollerin azalması ve yalnız yaşam, yaşlı bireyler için geniş bir “boş zaman” alanı yaratmaktadır. Araştırmada katılımcıların günlük rutinlerine ilişkin kodlar incelendiğinde, “Evde Vakit Geçirme” (f:22) davranışının, kahvaltı ve akşam yemeği gibi zorunlu ihtiyaçlardan sonra en sık tekrarlanan rutin olduğu görülmektedir. Dışsal aktivitelerin (sosyalleşme, gezme vb.) görece sınırlı kaldığı bu tabloda, evde geçen uzun zaman dilimlerinin nasıl değerlendirildiği sorusu önem kazanmaktadır.

Katılımcıların gündelik dini yaşam deneyimleri (şekil 2) incelendiğinde, evde geçen zamanın pasif bir bekleyişle değil, ibadet pratikleriyle yapılandırılmış aktif bir süreçle doldurulduğu anlaşılmaktadır. Tüm katılımcıların “Namaz Kılma” (f:30) eylemini gerçekleştirmesi, günün beş ayrı vakte bölünerek planlandığını gösterir. Buna ek olarak “Kur’an Okuma” (f:19), “Sabah Namazı”na özel vurgu (f:15) ve “Tesbih Çekme” (f:6) gibi pratikler, günün neredeyse tamamına yayılan bir manevi meşguliyet yaratmaktadır.

Bu yoğun ibadet rutini, zamanın algılanış biçimini de dönüştürmektedir. Yalnız yaşayan yaşlı için zaman, saatin tik-taklarıyla ilerleyen kronolojik bir süreçten ziyade; ezan vakitleriyle belirlenen bir döngüye dönüşmektedir. Bu durum, yalnızlığın en büyük risklerinden biri olan “can sıkıntısı” hissini de minimize etmektedir. Nitekim Şekil 4’te yalnızlığa yönelik düşünceler arasında “Yalnızlığın Sıkıcı Olması” (f:3) ifadesinin oldukça az zikredilmiş olması dikkat çekicidir. Katılımcılar, ibadet ve manevi rutinler sayesinde boş zamanı “Allah ile geçirilen zaman” olarak kodlamakta, bu sayede yalnızlığın getirdiği anlamsızlık ve boşluk hissinden korunmaktadır.

Katılımcıların yalnızlık algısına ilişkin görüşleri incelendiğinde (Şekil 4), yalnızlığın eziç bir çoğunlukla negatif ve baş edilmesi güç bir yaşam deneyimi olarak kodlandığı görülmektedir. Toplam 68 görüş ifadesi içerisinde yalnızlığa yüklenen anlamlardan ‘Yalnızlığın Zor Olması’ (f:14) ve ‘Eş Kaybı Sonrası Yalnızlık Hissi’ (f:12) kodları; yaşlılıkta yalnızlığın sadece fiziksel bir tek başlılık olmadığını, aksine eşin kaybıyla başlayan derin bir duygusal boşluk ve hüznün hali olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, ‘Yardım Görememe Endişesi’ (f:9) kodunun yüksekliği, yalnız yaşayan yaşlıların acil durumlarda veya hastalık anında kimsesiz kalmaktan duydukları korkunun, duygusal yalnızlık kadar baskın bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir.



Şekil 4. Yalnızlığa Yönelik Düşünceler

Yalnızlığın mekânsal ve psikolojik etkileri irdelendiğinde ise katılımcıların ev içindeki atmosferi ‘Sessizliğin Rahatsız Etmesi’ (f:7) ve ‘Daralma Hissi’ (f:3) ile tanımladıkları dikkat çekmektedir. Evdeki sessizlik, yaşlı bireyler için huzurdan ziyade terk edilmişliği çağrıştırmaktadır. Şekilde dikkat çeken bir diğer husus ise, sınırlı sayıda da olsa bazı katılımcıların yalnızlığı ‘Manevi Olarak Başa Çıkma’ (f:3), ‘Rahatsız Olmama’ (f:3) veya ‘Özgürlük’ (f:1) şeklinde daha olumlu veya kabullenici bir çerçevede ele almalarıdır. Ancak genel tabloya bakıldığında, yalnızlığın yaşlı bireylerin dünyasında ‘alışılan’ (f:3) bir durum olsa dahi, çoğunlukla özlem, korku ve boşluk hissiyle (f:2) özdeşleştiği anlaşılmaktadır.

### 3.4. Gecenin İhyası: Uykusuzluğun İbadete Dönüşümü

Yaşlılık fizyolojisinin bir getirisi olarak uyku düzenindeki bozulmalar, yalnız yaşayan bireyler için geceyi zorlu bir zaman dilimine dönüştürebilmektedir. Araştırma verilerine göre katılımcıların uyku kalitesine ilişkin en sık yaşadıkları sorun “Uykunun Bölünmesi” (f:20) durumudur. Kesintisiz bir uyku uyuyamamak ve gece sık sık uyanmak, yalnız yaşayan birey için normal şartlarda kaygı ve korkuyu tetikleyebilecek bir durumdur.

Ancak dindar yaşlılar için bu “bölünmüş uykular”, bir kayıp değil, manevi bir kazanç fırsatı olarak değerlendirilmektedir. Dua etme sıklığı ve zamanları incelendiğinde; “Uyumadan Önce Dua Etme” (f:10) ve “Geceleri Dua Etme” (f:3) pratiklerinin varlığı dikkat çekicidir.

Ayrıca gündelik dini yaşam deneyimleri diyagramında yer alan “Teheccüd Namazı” (f:3), uykusuzluğun bilinçli bir ibadet tercihinə dönüştürüldüğünün somut bir göstergesidir.

Gece uyanmaları, yaşlı birey için “Neden uyuyamıyorum?” endişesinden sıyrılarak “Rabbim beni huzuruna çağırırdı” kabulüne evrilmektedir. Sessizliğin en yoğun olduğu bu saatler, dua ve zikir ile “ihya edilerek”, gecenin ürkütücülüğü manevi bir huzura (sekine) dönüştürülmektedir. Bu strateji, yalnız yaşayan yaşlının geceyi bir tehdit olarak değil, manevi bir sığınak olarak algılamasını sağlamaktadır.

Dolayısıyla, yaşlı birey için biyolojik bir yetersizlik olarak görülebilecek uykusuzluk hali, din fenomeninin anlam dünyasındaki dönüştürücü gücüyle aktif bir ‘manevi eyleme’ dönüşmektedir. Gece vakti yaşanan yalnızlık, birey için toplumsal dünyadan kopuşun hüznü bir hatırası olmak yerine, Yaratıcı ile kurulan özel ve dolaysız bir bağın zeminini oluşturmaktadır. Bu durum, dindar yaşlıların yalnızlığı sadece pasif bir kabullenişle yaşamadıklarını, aksine sahip oldukları dini sermaye sayesinde olumsuz yaşam koşullarını dahi birer başa çıkma enstrümanına çevirebildiklerini göstermektedir. Neticede, gece vaktinin sessizliği ve tenhaliği, yaşlı bireyin iç dünyasında bir boşluk hissi yaratmak yerine, ibadet ve dua aracılığıyla doldurulan bereketli bir zaman dilimi halini almaktadır.

#### 4. Tartışma

Bu çalışma, Isparta’da yalnız yaşayan yaşlıların, yalnızlık olgusunu sadece sosyal bir yoksunluk olarak değil, aynı zamanda manevi bir sınav ve tefekkür süreci olarak deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, literatürdeki “Dini Başa Çıkma” (Religious Coping) kuramını destekler niteliktedir. Bu bağlamda Uysal (2002), dini başa çıkmanın sadece pasif bir sığınma olmadığını; aksine bireyin yaşadığı zorlukları bir imtihan veya manevi olgunlaşma süreci olarak yeniden değerlendirmesini sağlayan aktif bir uyum mekanizması olduğunu vurgular.<sup>34</sup> Bu çalışmada elde edilen; katılımcıların yalnızlığı Allah ile başa kalma fırsatı olarak görmeleri ve dua yoluyla huzur bulmaları yönündeki bulgular, söz konusu kuramsal çerçeveye ve literatürdeki benzer çalışmalarla<sup>35</sup> paralellik göstermektedir. Katılımcıların yalnızlığı bir imtihan olarak değerlendirmesi, Ayten’in (2012)<sup>36</sup> Türk kültüründe tevekkül odaklı başa çıkma vurgusuyla örtüşmektedir. Benzer şekilde, fiziksel kısıtlılıklara rağmen ibadete devam etme gayreti, Kula’nın (2005)<sup>37</sup> belirttiği gibi fiziksel kaybın manevi kazançla ikame edilmesi stratejisiyle açıklanabilir. Ayrıca katılımcıların ölümden korkmak yerine ölüme hazırlanmaları, Hökeleki’nin (2008)<sup>38</sup> ifade ettiği ‘ahiret inancının koruyucu işlevi’ ile paralellik göstermektedir.

<sup>34</sup> Uysal, *Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı*, 45.

<sup>35</sup> Şentepe, “Yaşlılık Döneminde Dini Başa Çıkma”, 132; Çam, *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü*, 78.

<sup>36</sup> Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, 112.

<sup>37</sup> Nuri Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: DEM Yayınları, 2005), 84.

<sup>38</sup> Hayati Hökeleki, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din* (İstanbul: Dem Yayınları, 2008), 156.

Çalışmada elde edilen “Sürekli Dua Etme” (f:13) ve “Uyumadan Önce Dua” (f:10) bulguları, yalnızlığın yarattığı ontolojik güvensizlik hissini, Yaratıcı ile kurulan bağ sayesinde aşıldığını göstermektedir. Katılımcılar, eş kaybı veya çocukların evden ayrılmasıyla oluşan insani boşluğu, dua aracılığıyla ilahi bir dolulukla ikame etmektedir. Bu durum, yalnızlığın yıkıcı etkisini (depresyon, anksiyete) hafifleten en güçlü tampon mekanizmadır. Din sosyolojisinin kurucu isimlerinden Emile Durkheim (1897), bireyin sosyal bağlarının zayıflamasını ‘anomi’ (kuralsızlık/yalnızlaşma) kavramıyla açıklar. Durkheim’a göre, özellikle modernleşme ve göç süreçleriyle birlikte geleneksel aile yapısı (cemaat/gemeinschaft) çözüldüğünde, bireyler derin bir boşluk hissine kapılırlar. Bu çalışmadaki katılımcıların dua ve ibadet pratikleri, Durkheimcı bir perspektifle incelendiğinde; fiziksel olarak izole olsalar dahi kendilerini ‘manevi bir cemaatin’ (ümmetin) parçası hissetmelerini sağlayan birleştirici bir ritüeldir. Din, yalnız yaşayan yaşlı bireye ‘toplumdan kopmadığı’, aksine daha yüce bir kozmik düzenin parçası olduğu hissini vererek intihar ve ağır depresyon gibi sapmaları (anomik durumları) önleyen en güçlü sosyal tutkaldır.<sup>39</sup>

Fenomenolojik din sosyologlarından Peter Berger (1967), dini; insanı hayatın kaosuna, belirsizliğine ve anlamsızlığına karşı koruyan bir Kutsal Şemsiye olarak tanımlar. Berger’e göre yaşlılık, bireyin marjinal durumlarla (ölüm, hastalık, terk edilme) en sık yüzleştiği evredir. Sosyal çevrenin kaybıyla oluşan gerçeklik krizi karşısında din, bireye sarsılmaz bir anlam dünyası sunar. Katılımcıların yalnızlıklarını ilahi bir dolulukla ikame etmeleri, Berger’in ifadesiyle; seküler dünyanın onları ittiği kenar mahallelerden, kutsalın güvenli şemsiyesi altına sığınarak dünyayı yeniden anlamlı ve yaşanabilir kılma çabasıdır.<sup>40</sup>

Yaşlılıkta sıkça görülen hareket kısıtlılığı ve fiziksel yetersizlik algısı (Hareket Zorluğu f:25), bireylerde “işe yaramazlık” duygusu yaratma riski taşır. Ancak bulgularımızdaki yoğun ibadet pratikleri (Namaz f:30, Kur’an Okuma f:19), yaşlı bireye fiziksel üretkenliğini kaybetse bile manevi üretkenliğini sürdürebileceği bir alan açmaktadır. Bedenen eve hap-solan yaşlı, ruhen hacca gittiğini veya manevi alemlerde gezindiğini hissederek “mekansal sıkışmışlığı” aşmaktadır. Bu durum, Lars Tornstam’ın (2005) geliştirdiği ‘Gerotransandans’ (İleri Yaşta Aşkınlık) teorisiyle güçlü bir paralellik göstermektedir. Tornstam’a göre başarılı yaşlanma, sadece fiziksel aktiviteyi korumakla değil; materyalist ve rasyonel bir dünya görüşünden, daha kozmik ve aşkın bir perspektife geçişle mümkündür. Bu teori ışığında bakıldığında; katılımcıların fiziksel hareket alanlarının daralması bir kayıp değil, içsel ve manevi yolculukların derinleşmesi için bir fırsattır. Bedenin eve kapanması, ruhun zaman ve mekân sınırlarını aşarak manevi bir iklime açılmasına engel değildir; aksine bu süreci hızlandıran bir vesiledir.<sup>41</sup> Benzer şekilde Viktor Frankl (2013)’a göre insan, en kısıtlı şartlarda (hatta yatağa bağımlı halde) bile, yaşadığı acıya veya kısıtlılığa manevi bir anlam yük-

<sup>39</sup> Emile Durkheim, *İntihar: Sosyolojik Bir İnceleme*, çev. Özer Ozankaya (İstanbul: Cem Yayınevi, 1986), 210.

<sup>40</sup> Peter L. Berger, *Kutsal Şemsiye: Dinin Sosyolojik Bir Kuramının Ana Hatları*, çev. Ali Coşkun (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2000), 52.

<sup>41</sup> Tornstam, *Gerotranscendence*, 122.

leyerek varoluşsal boşluğa düşmekten kurtulabilir. Bu çalışmadaki yaşlı bireylerin ibadet pratikleri, Frankl'ın ifadesiyle; değiştirilemeyecek bir kader karşısında (yaşlılık ve hastalık) takınılan onurlu bir tavır ve manevi bir üretkenlik biçimidir. Onlar için dua etmek, sadece bir ritüel değil; hala işe yaradıklarını ve bir amaca hizmet ettiklerini hissettikleri aktif bir eylemdir.<sup>42</sup>

Son olarak, katılımcıların büyük çoğunluğunun 40 yıl ve üzeri evli kalmış bireyler olması, yaşanan yalnızlığın travmatik boyutunu artırsa da dindarlık, bu travmayı “kader” ve “imtihan” kavramlarıyla anlamlandırarak kabullenmeyi kolaylaştırmıştır.

## Sonuç

Isparta örneğinde görüldüğü üzere dindarlık, yaşlı birey için yalnızlığın travmatik etkilerine karşı en güçlü içsel sığınağı oluşturmaktadır. Ancak bu manevi direncin, günümüz dijital dünyasının sunduğu imkanlarla desteklenmesi, yaşlılık dönemindeki sosyal izolasyonu kırmak adına stratejik bir öneme sahiptir. Nitekim literatürde de vurgulandığı üzere, Toplum 5.0 vizyonu çerçevesinde yaşlıların sahip oldukları hayat tecrübesi ile gençlerin teknolojik becerilerinin bir araya getirilmesi, sadece ekonomik bir iş birliği değil, aynı zamanda yalnızlığın yol açtığı psikososyal travmaların önüne geçebilecek kümülatif bir değer yaratma potansiyeline sahiptir.<sup>43</sup> Bu bağlamda, yaşlı bireylerin manevi dünyalarını zenginleştiren ibadet ve dua rutinleri, sosyal bilişim araçlarıyla desteklendiğinde, bireyin hem kendisiyle hem de toplumla kurduğu bağın dijital bir düzlemde de süreklilik kazanması mümkün olacaktır.

Araştırma sonucunda şu temel çıkarımlara ulaşılmıştır: Yalnız yaşayan yaşlılar, dua pratikleri sayesinde kendilerini “tek başına” hissetmemekte, Yaratıcıyı sığınılacak bir liman ve yardımcı olacak yegâne güç olarak konumlandırmaktadır. İbadet rutinleri, emeklilik ve yalnızlıkla ortaya çıkan “boş zamanı” disipline etmekte, yaşlıları âtil kalmaktan ve can sıkıntısından korumaktadır. Uyku bozuklukları ve fiziksel ağrılar, dini ritüeller (gece duası, şükür) ile manevi bir terapi aracına dönüştürülmektedir. Sonuç olarak; yalnızlık yaşlı birey için “zor” ve “sessiz” bir deneyim olsa da dindarlık bu sessizliğin huzura, zorluğun ise tevekküle evrilmesini sağlayan en işlevsel araçtır.

Araştırmanın bir diğer çarpıcı sonucu, yaşlılıkta görülen fiziksel hareket kısıtlılığının ve eve kapanma durumunun, dini inançlar vasıtasıyla algısal bir dönüşüme uğramasıdır. Katılımcılar, fiziksel dünyadaki mekânsal daralmayı, dua ve tefekkür yoluyla manevi dünyada bir genişlemeye dönüştürmeyi başarmışlardır. Özellikle yürüme güclüğü çeken veya günün büyük kısmını evde geçiren yaşlılar için ev; sadece dört duvardan ibaret bir hapis-hane değil, ibadetle anlamlandırılmış bir özel yaşam alanı ve sığınak hüviyeti kazanmıştır.

<sup>42</sup> Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2013), 74.

<sup>43</sup> Abdulkadir Büyükbıngöl, “Sosyal Bilişim Perspektifinden Bireyselleşme ve Yalnızlaşma Sorunu Üzerine Bir Analiz”, *Sosyolojik Bağlam Dergisi* 3/2 (Ağustos 2022), 187.

Bu durum, fiziksel yeti kaybının yarattığı işe yaramazlık hissini ortadan kaldırmakta, yaşlı bireye manevi bir üretkenlik alanı açmaktadır.

Ayrıca bulgular, yalnız yaşayan yaşlıların en temel korkusu olan gelecek kaygısı ve başkasına muhtaç olma endişesinin, teslimiyet ve tevekkül mekanizmalarıyla desteklendiğini göstermektedir. Katılımcılar, sosyal destek ağlarının zayıfladığı anlarda Allah'ı güvenli bir bağlanma figürü olarak ikame etmekte; ölüm ve ölüm ötesi belirsizliği ise yaratıcıya kavuşma (vuslat) inancıyla bir umut kaynağına çevirmektedir. Dolayısıyla dindarlık, bu örneklem grubunda sadece anlık bir rahatlama aracı değil, aynı zamanda varoluşsal kaygılara karşı geliştirilmiş bilişsel bir şema ve baş etme stratejisidir.

Nihayetinde bu çalışma, Isparta'daki yalnız yaşayan yaşlılar örneğinde 'yalnızlık' (tecrit) ve 'tek başmalık' (inziva) kavramları arasındaki ince çizginin din ile çizildiğini ortaya koymaktadır. Dini inanç, yaşlının maruz kaldığı sosyal izolasyonu; kendi iç dünyasına döndüğü, muhasebe yaptığı ve yaratıcısıyla bağ kurduğu seçilmiş bir inzivaya dönüştürmektedir. Bu yönüyle din, yaşlılık döneminde yalnızlığın yıkıcı etkilerine karşı en güçlü koruyucu faktör, sosyal boşluğu dolduran en sadık refakatçi ve yaşamın son deminde anlam arayışını tamamlayan en yetkin kılavuzdur.

Araştırma bulgularından hareketle, yaşlılık politikaları ve yerel yönetim hizmetlerine yönelik şu öneriler geliştirilmiştir:

- Manevi Sosyal Hizmet: Belediyelerin evde bakım hizmetleri sadece temizlik ve sağlıkla sınırlı kalmamalı; talep eden yaşlılara yönelik "manevi destek ve rehberlik" hizmetleri (sohbet, dini kitap okuma vb.) sunulmalıdır.
- Mekân Erişilebilirliği: "Hareket zorluğu" yaşayan yaşlıların camilere veya dini sohbet halkalarına katılımını sağlayacak ulaşım transfer hizmetleri artırılmalıdır.
- Dijital Okuryazarlık: Eve kapanan yaşlıların dini yayınlara ve mukabelelere dijital ortamdan erişebilmesi için basit düzeyde teknoloji desteği sağlanmalıdır.

Sonuç olarak bu araştırma, yalnız yaşayan yaşlılar için dinin sadece bireysel bir inanç alanı değil, aynı zamanda yalnızlığın getirdiği varoluşsal ve sosyal krizlerle başa çıkmada dinamik bir mekanizma olduğunu ortaya koymuştur. Yaşlılık döneminde karşılaşılan sosyal izolasyonun etkilerini hafifletmek, ancak yaşlı bireyin manevi dünyasını ve dini ihtiyaçlarını da kapsayan bütüncül bir yaklaşımla mümkündür. Önerilen manevi sosyal hizmetler, mekân erişilebilirliği ve dijital destek gibi uygulamalar hayata geçirildiğinde, yalnız yaşayan yaşlıların toplumsal hayata katılımı artacak ve yaşam kaliteleri manevi bir derinlik kazanacaktır. Bu noktada yerel yönetimlerin ve sosyal politika yapımcıların, yaşlılık olgusunu sadece biyolojik veya ekonomik bir süreç olarak değil, aynı zamanda manevi ve kültürel bir deneyim olarak ele almaları, yaşlı dostu bir toplum inşası için elzemdir.

## Kaynakça | References

- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bahadır, Abdülkerim. *Psikolojik ve Dinî Açından Yalnızlık ve İnziva*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- Berger, Peter L. *Kutsal Şemsiye: Dini Sosyolojik Bir Teorinin Unsurları*. çev. Ali Coşkun. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2000. (Orijinal Basım: 1967).
- Buchholz, Ester S. *The Call of Solitude: Alonetime in a World of Attachment*. New York: Simon & Schuster, 1997.
- Büyükbingöl, Abdulkadir. "Sosyal Bilişim Perspektifinden Bireyselleşme ve Yalnızlaşma Sorunu Üzerine Bir Analiz". *Sosyolojik Bağlam Dergisi* 3/2 (Ağustos 2022), 186-202.
- Cacioppo, John T. – Cacioppo, Stephanie. "Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation". *Social and Personality Psychology Compass* 8/2 (2014), 58-72.
- Creswell, John W. *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. çev. Mesut Bütün- Selçuk Beşir Demir. Ankara: Siyasal Kitabevi, 2013.
- Creswell, John W. *Nitel Araştırmacılar İçin 30 Temel Beceri*. çev. Hasan Özcan. Ankara: Anı Yayıncılık, 2017.
- Çam, Sümeyye S. *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Danış, M. Zafer. "Türkiye'de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar". *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi* 20/1 (2009), 67-83.
- Durkheim, Emile. *İntihar: Sosyolojik Bir İnceleme*. çev. Özer Ozankaya. İstanbul: Cem Yayınevi, 2013.
- Dykstra, Pearl A. "Older Adult Loneliness: Myths and Realities". *European Journal of Ageing* 6/2 (2009), 91-100.
- Frankl, Viktor E. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2013.
- Hökelekli, Hayati. *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2008.
- Koenig, Harold G. *Ageing and God: Spiritual Pathways to Mental Health in Midlife and Later Years*. New York: The Haworth Pastoral Press, 1994.
- Kula, Naci M. *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2005.
- Long, Christopher R. Averill, James R. "Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone". *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33/1 (2003), 21-44.
- Ong, Anthony D. vd., "Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis". *Gerontology* 62/4 (2016), 443-449.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Patton, Michael Q. *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. çev. Mesut Bütün - Selçuk Beşir Demir. Ankara: Pegem Akademi, 2014.
- Perlman, Daniel – Peplau, Letitia A. "Toward a Social Psychology of Loneliness". *Personal Relationships: 3. Personal Relationships in Disorder*. ed. Robert Gilmour – Steve Duck. London: Academic Press, 1981, 31-56.
- Şentepe, Ayşe. "Yaşlılık Döneminde Dini Başa Çıkma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15/1 (2015), 125-149.
- Tillich, Paul. *The Eternal Now*. New York: Charles Scribner's Sons, 1959.
- Tokur, Behlül. "Yaşlılıkta Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/29 (Haziran 2014), 1-24.

- Tornstam, Lars. *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing Company, 2005.
- Tuncay, Tarık. “Yalnızlık, Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılık”. *Toplum ve Sosyal Hizmet* 29/1 (2018), 7-22.
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu. *İstatistiklerle Yaşlılar, 2023. Haber Bülteni Sayı: 53710*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2023-53710>
- Uysal, Veysel. *Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı (İFAV) Yayınları, 2002.
- Yıldırım, Ali – Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 10. Basım. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2016. İnan, Afet. *Piri Reis'in Hayatı ve Eserleri*. Ankara: Türk Tarih Kurumu, 2. Basım, 2018.
- Zafer, Hakan. *Dini Yaşantıda İnziva*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.