Makale Türü: Araştırma / *Research Article*
Makale Geliş Tarihi: 01.02.2026
Makale Kabul Tarihi: 17.05.2026

ATİLA DEMİR, Sevim (2026), Değişen Aile Dinamiklerinin Yaşlılarda Aktif Yaşlanma ve Sosyal İzolasyon Üzerindeki Etkisi, *Tezkire Dergisi*. Yıl: 35 Sayı: 96. (129-143).

Değişen Aile Dinamiklerinin Yaşlılarda Aktif Yaşlanma ve Sosyal İzolasyon Üzerindeki Etkisi

The Impact of Changing Family Dynamics on Active Aging and Social Isolation in Older Adults

Sevim ATİLA DEMİR*

Özet

Günümüz dünyasında teknolojik gelişmeler başta olmak üzere değişimin yaşandığı her alanın kuşkusuz etki ettiği kurumların başında aile kurumu gelmektedir. Bu değişmelerin açık ve örtük biçimde dönüştürdüğü, yeniden ürettiği ve hızlandırdığı durumlarla karşılaşılmaktadır. Aile kurumu da yapısal, işlevsel ve işleyişsel boyutta dönüşmektedir. Bu dönüşümlerden kırılgan gruplardan biri olan yaşlılar da ciddi ölçüde etkilenmektedir. Bugün yaşlılara yönelik çalışmalar aktif ve yerinde yaşlanma ile yaşlıları desteklemeye yönelik hizmet vermekte olmaları ile beraber değişen aile işleyişi bu süreci değişen dinamiklere göre yeniden revize etmek durumunda kalmıştır. Geleneksel süreçten farklı olarak ailelerin küçülmesi, tek başına yaşayan yaşlı nüfusun artışı ile beraber yaşlılarda sosyal izolasyon riski artmıştır. Buna ek olarak yaşlılık sürecinde aile kayıpları, arkadaşlar ile bağların zayıflaması, hareketlilik ve gelir kaybı yaşlılıkta yalnızlaşmaya yol açabilmektedir. Bu çalışma, aile yapısı ve ilişkilerinin değişimi ile beraber yaşlılarda görülen sosyal izolasyonun dinamiklerini, nelerden etkilendiğini ve aktif yaşlanma perspektifinde önerileri içermektedir.

Anahtar Kelimeler: Aile Dinamiklerinin Değişimi, Yaşlanma, Aktif Yaşlanma, Sosyal İzolasyon

Abstract

In today's world, the family institution is undoubtedly one of the institutions most affected by change, especially technological advancements. These changes transform, reproduce, and accelerate various aspects of life, both overtly and covertly. The family institution is also undergoing structural, functional, and operational transformations. The elderly, a vulnerable group, are significantly impacted by these transformations. While current efforts focus on active and sustainable aging and services to support the elderly, the changing dynamics of family life have necessitated a revision of this process. Unlike traditional approaches, the shrinking size of families and the increase in the elderly population living alone have increased the risk of social isolation. Additionally, family losses, weakening friendships, loss of mobility, and income can contribute to loneliness in old age. This study examines the dynamics of social isolation among the elderly, its influences, and offers suggestions from an active aging perspective, in light of changes in family structure and relationships.

Keywords: Changing Family Dynamics, Aging, Active Aging, Social Isolation

* Prof. Dr., Sakarya Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü, satila@sakarya.edu.tr, ORCID: 0000-0001-2703-3746

Giriş

Yaşlılık, yaşamın ileri dönemlerini ifade eden biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak değişimlerin yaşandığı bir evredir. Kültürel olarak tarih boyunca farklı düzeylerde sınıflandırılmış olmasına karşın bugün 65 yaş ve üzeri yaşlı kategorisinde değerlendirilmektedir. Bir süreç olarak yaşlılığa yönelik tutum ve beklentiler toplumsal değişimlerle beraber dönüşmektedir (Akbaş ve diğ., 2019). Kültürel farklılıklarla ilişkili her toplumda yaşlılığın kültürel anlamı, sınırları ve yaşadığı zorluklar farklılık gösterebilmektedir. Dezavantajlı gruplardan biri olan yaşlıların sosyal ve kurumsal değişmelerden doğrudan etkilendiği ve özellikle aile kurumunun geçirdiği dönüşümlerin yaşlının sosyal ve kültürel konumuna da yansıdığı bilinmektedir.

Günümüz dünyasında teknolojinin gelişme hızına paralel olarak ortaya çıkan değişimlerden etkilenen temel kurumlardan birisi de ailedir. İlkel toplumlarda görülen aynı soydan gelen herkesin aile olarak kabul edildiği çok geniş akrabalık ilişkilerinin olduğu klan ailesinden bugüne aile değişmektedir (Şentürk, 2022). Ailenin değişimi aileyi oluşturan her bir bireyi olduğu gibi yaşlıların da aile içindeki konumunu derinden etkilemiştir. Özellikle sanayileşme sonrası aile yapısında radikal dönüşümler yaşanmıştır. Burada belirleyici faktörlerden birisi kentlere göç ile birlikte ev ve iş yerinin ayrılması ve beraberinde gelen ailelerin yapısal olarak küçülmesidir. Klasik anlamda bir çekirdek aile tipiden bahsetmesek de ailede hem yapısal hem işlevsel hem de işleyişsel düzeyde bir dönüşüm yaşanmıştır. Yapısal olarak yaşanan değişimlerin başında evlilik biçiminin değişimi ve ailelerin küçülmesi gelmektedir. Burada belirleyici hususlardan birisi ise eğitim seviyesinin artışı, evlilik yaşının artışı, ev ve iş yerinin ayrılması ile doğum oranlarının azalması olmuştur. TÜİK 2025 verilerine göre bugün Türkiye'de ilk evlenme yaşı kadınlarda 26, erkeklerde 28,5 olmuştur. Evlenme oranı bir önceki yıla göre azalırken, boşanma oranları ise artış göstermiştir. Aile yapısı ve işlevlerindeki her bir değişim birbiri ile iç içe geçerek bireylerin yaşamında dönüşümlere yol açmıştır.

Yapısal olarak çekirdek aileden bahsediyor olsak da günümüzde de işleyiş olarak geniş aile örüntülerinin devam ettiği bağlantılı çekirdek aile biçiminden bahsetmekteyiz. Klasik anlamdaki çekirdek aileden farklı olarak genellikle ekonomik ve kültürel açıdan bağlantı evlilik sonrası da devam eder. Evlilik sonrası ve evlilik sürecinde kök ailenin sorumlulukları klasik çekirdek aile modeline kıyasla oldukça fazladır ve aile apartmanları bağlantılı çekirdek aile modelinin tipik bir örneğidir (Sarı, 2016: 95). Bu aile aynı zamanda küreselleşmeye dayalı hızlı toplumsal değişmelerden fazlaca etkilenir (Atila Demir, 2023).

Aile toplumsal değerlerin üretilmesinde ve aktarımında aktif olan başlıca kurumlardan biridir. Birey doğduğu ailede toplumsal değerleri öğrenir ve yeniden üretir. Bu süreç karşılıklı olarak dinamik biçimde ilerler. Sosyal değişimlerin kültürel alana yönelik etkisinde bu süreçler etkilidir. Dolayısıyla yapısal değişimlerin kültürel ve işlevsel alana yansıması sürecinde aile ilişkileri belirleyici rol almaktadır. Aile ilişkileri ve ailenin işlevleri toplumdaki sosyal sermaye düzeyi ile ilgili ipuçları barındırır. Çünkü sosyal ilişkileri bireyler için sosyal ağlar ve kaynaklar temin eder. Aile ilişkilerinin değişimi ve sosyal güven düzeyinin değişimi sosyal sermayenin toplumdaki düzeyine de yansır (Atila Demir, 2020). Bu süreçte ailede yaşlıların toplumsal konumu ve değeri ailenin işleyişi ve işlevleri ile bağlantılıdır.

Yaşlılık söz konusu olduğunda boşanmanın bir görünümü olan "gri boşanma" kavramı dikkat çekmektedir. Hemen hemen tüm dünyada dikkat çeken ve Türkiye'de de özellikle son on yılda artan gri boşanma, özellikle ileri yaşta görülen ve uzun süren evliliklerin boşanma ile sonlandığı sosyolojik bir olgudur. Türkiye'de 2024 yılı 50 yaş ve üzeri nüfusta boşanma kadınlarda %10,8 iken, erkeklerde %18,9 olmuştur. Bu durum yalnız yaşayan yaşlı nüfusuna da etki etmektedir. Gri boşanma olgusunun bazı nedenleri bulunur. Özellikle çocukların evden ayrılmasıyla ve emeklilikle beraber gelen yeni dinamikler, evlilik sürecindeki uzun süreli uyumsuzluklar ve emeklilik sonrası değişen ekonomik ve sosyal dengeler bu nedenlerin bazılarıdır. Kültürel olarak boşanmanın eskisi gibi tabu olarak görülmeyişinin ve ortalama yaşam süresinin uzamasının da gri boşanmalarda belirleyici etkisi bulunur. Bir diğer nedeni ise çocukların küçük olduğu dönemlerde eşler tarafından alınan boşanma kararlarının bazı durumlarda ileri yaşlara ertelenmesidir. Yeniden evlenen nüfus içerisinde gri boşanma oranı 2,5 kat daha fazladır (Yusufoğlu, 2025). İleri yaş nüfustaki boşanma, bireylerin sosyalleşme alanlarına ve sosyal izolasyon düzeyine etki etmektedir. Bu durum emeklilik sonrası sosyalleşme alanlarının eşleri tarafından sürdürüldüğü erkek yaşlılarda daha belirleyici bir etki gücüne sahiptir.

Diğer önemli değişim alanı ise tek kişilik hane oranlarının artış göstermiş olmasıdır. Türkiye'de 2024 yılı verilerine göre hanelerin %20'si tek kişilik hanelerden oluşmaktadır. Burada önemli bir değişim alanını da yaşlılara yönelik durum oluşturmaktadır. Türkiye'de 2025 yılında 1 milyon 836 bin 496 yaşlı tek başına yaşamaktadır. Eşi ölmüş yaşlı kadınların oranı, eşi ölmüş yaşlı erkeklerin oranının dört katıdır. Yani bu oran içerisinde kadın nüfusu daha fazladır. Hanelere bakıldığında hanelerin %25,3'ünde ise en az bir yaşlı birey bulunmaktadır. En az bir çocuğu ile ikamet eden yaşlı oranı ise %37,9 olmuştur. Eşi ölmüş yaşlı kadınların oranı eşi ölmüş yaşlı erkeklerin oranı-

nın %4,2 katıdır (TÜİK, 2024/2025). Bu verilerin özellikle yaşlılık, aile ilişkileri ve sosyal izolasyon çerçevesindeki anlamı belirleyicidir. Aile dinamiklerinin değişimi ailede yaşayan her bir kişiyi ayrı ayrı etkilemektedir. Bu çerçevede değişimlerin yaşlılığın toplumsal görünümlerine yönelik etkisi çok yönlü ortaya çıkmaktadır.

Ailede Yaşlılığın Toplumsal Görünümleri

Türkiye'de 2025 yılı nüfus oranlarına bakıldığında yaşlı nüfus oranı %11,1 e yükselmiştir. Bu nüfusun %62,9'unun 65-74 yaş grubunda, %29,3'ünün 75-84 yaş grubunda ve %7,8'inin 85 ve daha yukarı yaş grubunda yer aldığı görülmüştür (TÜİK, 2025). Bu oran Türkiye'nin yaşlı ülkeler içerisinde yer almakta olduğunu göstermektedir. Bir diğer önemli durum ise Türkiye'deki yaşlanma hızı çoğu gelişmiş ülkelerden yüksektir. Bu nedenle nüfus yaşlanması olgusunun beraberinde getireceği durumlara daha hızlı adapte olunması gerekmektedir. Nüfusun hızlı yaşlanmasının sağlık, sosyal ve ekonomik alanlarına etkisi vardır ve bu çerçevede önlem ve hazırlıklar büyük önem taşır (Kurtkapan, 2029).

Tarih boyunca yaşlının toplumsal konumu kültürler içerisinde değişe gelmiştir. Üretim ilişkilerinin dönüşümünün ve teknolojik gelişmelerin etki ettiği bu süreçte yaşlılar aile içerisinde farklılaşan statüye ve işlevlere sahip olmuşlardır. Aile yapısının ve ilişkilerinin değişimine göre yaşlıların sosyal konumu içinde bulunduğu toplumsal yapıya göre şekillenmiştir. Özellikle kırılgan konumu itibari ile yaşlılar ailenin karşılaştığı riskler karşısında savunmasız kaldığından kendi kuşaklarına özgü sorunlarla mücadele etmek durumunda olmuştur (Başaran, 2025).

Tufan'a (2002) göre yaşlılar 18. yüzyıla kadar ölümün ilk basamağı olarak görülmüş ve edebi eserlerde tüm acımasızlığı ile resmedilmiştir. En hafif biçimde kimseye zararı olmayan ancak faydası da olmayan birey olarak tanımlanmasının en önemli nedenlerinden biri de savaşların ve salgın hastalıkların bunalttığı toplumların yaşlılarla ilgilenme gerekliliğini duymamaları olmuştur. Felsefe tarihinde de yaşlılık daha çok iki şekilde ele alınmıştır. Ya bilgelikle ilişkilendirilmiş değer atfedilmiş veya da fiziksel ve zihinsel eksiklikleri ile değersiz kılınmıştır. Bu durum yaşlılığın toplumlarda biyolojik boyutunun yanı sıra kültürel bir süreç olarak tanımlandığını göstermektedir. Eski Türklerde ise yaşlılar, kadın-erkek ayrımı yapılmadan korunan ve saygı duyulan gruplar içerisinde olmuştur. Özellikle kabile yaşamının gelişmesiyle yaşlılar tecrübeleri nedeni ile saygın kişiler olmuşlardır. İslamiyet öncesi olduğu gibi İslamiyet sonrasında da yaşlılar toplumsal ilişkiler içerisinde

korunan gruplardan olmuştur. Tarım toplumlarında ise yaşlılar bilgi, tecrübe ve toprak üzerindeki otoriteleri itibari ile yüksek bir konuma ulaşmıştır. Yaşlılar geleneksel aile yapısı içerisinde saygı gören, tecrübelerinden faydalanılan ailenin otoritesi konumuna yükselmiştir. Modern toplumlara geçişle, sanayileşme ve kentleşme ile beraber ailedeki değişimlere paralel olarak yaşlının aile içindeki konumu da değişmiştir. İnsan ömrünün uzaması, yaşlı nüfusun artışı ve yeni kent değerleri ile beraber kuşaklar arasındaki farklılık artmış, yaşlının toplumsal aşamalardaki etkisi ve statüsü azalmıştır. Modern toplumda gelişen ekonomik ve teknolojik süreç içerisinde yaşlı bireylerin bu değişimlere yeterinde uyum sağlayamaması, yeni mesleklerin ortaya çıkması ile bilgi ve tecrübenin kullanılmaması yaşlı otoritesini de sarsmıştır (Başaran, 2025; Duvan ve Kantar, 2022). Bu durum sadece yaşlılar için değil hızla gelişen bilgi teknolojilerinin takibini yeterli düzeyde gerçekleştiremeyen herkesi etkilemiştir.

Yaşlıların toplum içerisindeki konumları yaşam pratiklerine ve yaşlılık dönemlerini nasıl geçirmeleri gerektiğine yönelik planlarına da etki eder. 2021 Aile araştırması sonuçlarına göre, bireylerin kendilerine bakamayacak kadar yaşlandıklarında nasıl yaşamayı tercih ettikleri incelendiğinde, %30,7'si evde bakım hizmeti almayı, %27,5'i çocuklarının yanında kalmayı, %15,0'i ise huzurevi/bakımevine gitmeyi istediğini belirtmiştir. Bu soru yaşlı bireylere sorulduğunda yaşlı bireylerin (65 ve daha yukarı yaştaki kişilerin) kendilerine bakamayacak kadar yaşlandıklarında nasıl yaşamayı tercih ettikleri incelendiğinde, %46,0'sı çocuklarının yanında kalmayı, %31,6'ı evde bakım hizmeti almayı, %10,3'ü ise huzurevi/bakımevine gitmeyi istediğini belirtmişlerdir (T.C. Aile Bakanlığı & TÜİK, 2021). Bu veriler bireylerin yaşlılığına yönelik gelecek planlamalarında ev ve aile merkezli olduğunu, temelde aktif ve yerinde yaşlanmayı hedeflediklerini de göstermektedir. Her yeni kuşakta görülen yaşlı profilindeki değişimler yaşlılık deneyimlerine de yansımaktadır. Eğitim düzeyindeki artış bu değişimlerden biridir. Yaşlıların %88,4'ü okuma yazma bilmekte, %19,4'ü ise lise ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir (TÜİK, 2025). Eğitim düzeyindeki artış yaşlıların sosyalleşme alanlarının aktif ve yerinde yaşlanma çerçevesinde yeniden inşa edilmesi ihtiyacını beraberinde getirir.

Aktif ve Yerinde Yaşlanma

Aktif yaşlanma, aktivite kuramına dayanmaktadır. Aktivite Kuramı, yaşlılıkta geri çekilme sürecinin kaçınılmazlığını eleştirerek, Havighurst tarafından 1963 yılında geliştirilen bir yaşlılık kuramıdır. Temel odak noktası normal ve başarılı yaşlanmanın mümkün olmasının yanı sıra yetişkinlik sürecinin yet-

kinliklerinin de korunabileceğini savunur. Yaşlılık süreci ile birlikte kaçınılmaz olarak toplumdan uzaklaşılacağı düşüncesini reddeder. Aktivite kuramı, etkinliklerin ve toplumsal ağlara katılmanın önemine odaklanarak başarılı ve tatmin edici bir yaşlılığın mümkün olduğunu öne sürer. Buna göre toplum içerisinde edinilen roller arttıkça sosyal çevredeki aktif ilişki düzeyi de artar (Şentürk, 2022:104). Aktif yaşlanma ise buradan hareketle bireylerin yaş aldıkça sağlıklı, üretken, bağımsız ve sosyal olarak katılımcı bir yaşam sürdürmelerini ifade eden ve bu süreci destekleyen bir yaklaşımdır. Aktif yaşlanma, bireylerin yaşadıkları toplumda onlara sunulan ve aktif yaşlanmanın temel bileşenleri olan katılım, sağlık ve güvenlik olanaklarının geliştirilmesi ile mümkündür. Bu çerçevede başarılı "yaşlanma" kavramından çok daha kapsamlıdır. Sağlık hizmetleri, sosyal hizmetler, sağlıklı yaşama ilişkin tutumlar, Ekonomik koşullar, cinsiyet, sosyal çevre ve etiğim gibi bileşenler aktif yaşlanma sürecinde belirleyicidir (Danış ve Efe, 2016: 267). Bu çalışmada özellikle sosyal çevre ile aktif ilişkinin önemine odaklanılmaktadır.

"Yerinde yaşlanma" kavramı ise yaşlı bireyin yer değiştirmek zorunda kalmadan kendi evinde, kendi sosyal çevresinde güvenli ve rahat bir şekilde yaşlanmasıdır. Buradaki ev ve sosyal çevre yaşlı bireyin kendi alanını ifade eder. Bu alan kişinin sosyalleşme sürecinde en belirleyici konfor alanıdır. Burada yaşayan insanlar, komşular, arkadaşlar ve hatta kurumsal alanlar yaşlıların sosyalleşme sürecindeki temel belirleyicilerdir. Bu nedenle yaşlıların sosyal izolasyonunu önler sosyalleşme imkanı tanır. Olumlu yaşlanma stratejilerinde yerinde yaşlanma tercih edilen bir yaklaşımdır çünkü kendi kendine yeterliliği mümkün kılar. Bu nedenle aktif yaşlanma ve yerinde yaşlanma kavramlarını beraber ele alınmaktadır. Burada amaç dinamik ilişkilerin sürdürülebilmesidir. Bunun mümkün olabilmesi için yerinde yaşlanmanın da amacı olan yaşlıların kendi yaşamları üzerinde kontrol sahibi olabilmeleri gerekmektedir (Kalınkara ve Arpacı, 2016). Burada da elbette aktif yaşlanmada olduğu gibi kurumsal destekler etkindir.

Yaşlıların aktif ve sosyal yaşlanabilmelerinin önemli belirleyicilerinin başında sosyalleşme alanları gelmektedir. Günümüzde hem bireysel hem de kurumsal düzeyde yaşlılar için sosyalleşme alanları bulunmaktadır. Kurumsal düzeyde özellikle huzurevleri, yaşlı yaşam evleri ve yaşlı bakım ve rehabilitasyon merkezleri bünyesinde bulunan hizmetlerdir. Çalışmamızda asıl odaklanılan konu bireysel düzeyde sosyalleşme alanlarının neler olduğu ve ne ölçüde ihtiyacı karşıladığı sorunsalıdır. Bu çerçevede kurum dışı sosyalleşme alanları çalışmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Bugün Dünyada ve Türkiye'de yaşlıların sosyalleşme alanlarını çeşitlendiren hizmetler bulunmaktadır. Türkiye'de yaşlıların önemli sosyalleşme alanlarından biri açık

alanlar ve parklardır. Özellikle bu alanların yaşlıların erişimine (özellikle fiziksel koşullar açısından) uygun olması önemlidir. Yine sosyal ve kültürel kurumların sağladığı destekler görülmektedir. Camiler, müzeler ve halk eğitim merkezleri bu kurumların başında gelir. Bir diğeri ise özellikle son yıllarda yaygınlaşmaya başlayan üniversitelerdeki "yaşlı akademileridir" (https://65artiakademi.org/). Bu akademiler 60 yaş ve üzeri bireylerin aktif yaşlanmasını desteklemek amacı ile hayata geçirilen ve bakanlık tarafından desteklenen projelerdir. Günümüzde çok sayıda üniversitede 60 yaş üzerine yönelik projeler yer almaktadır. Özellikle eğitim düzeyi yükselen yaşlıların sosyalleşme alanlarının çeşitlendirilmesi noktasında önemli bir ihtiyacı karşıladığı görülmektedir.

Türkiye'de yaşlılara yönelik olarak çeşitli dernek ve vakıflar yer almaktadır. Bu dernek ve vakıflar STK mantığı ile faaliyetlerini sürdürmektedir. UYSAF tarafından TEMA çalışmaları, piknik etkinlikleri, anma günleri, AB projeleri gerçekleştirilmektedir (UYSAF, 2026). Türkiye'de birçok dernek yaşlılar haftasında başta olmak üzere çeşitli dönemlerde yaşlılara ve yaşlılara bakım verenlere yönelik programlar düzenlemektedir. Yaşlıların sosyalleşme alanlarının çeşitlenmesi ve sürdürülebilmesi noktasında gönüllü kuruluşların etkisi büyüktür.

Yaşlılara yönelik sosyalleşme alanları sadece yaşlılara yönelik olmayan her yaştan kişiye sosyalleşme olanağı sunan güvenli, erişilebilir ve iletişimi kolaylaştıran mekanları da içermelidir. Bireylerin çeşitli ilgi ve yeteneklerine hitap eden bu alanlar kuşaklar arası iletişimi de güçlendirerek sosyal dayanışmayı destekler. Günlük etkileşimi artıran ve yalnızlığı azaltmaya da yardımcı olan üretken alanların ekonomik ve mekânsal olarak da ulaşılabilir olması oldukça önemlidir.

Yaşlılıkta Sosyalleşme ve Sosyal İzolasyon

Sosyal izolasyon kişinin sosyal olarak ait olma hissinin, sosyal bağ kurma düzeyinin azalması ve genel olarak kaliteli sosyal ilişkileri kurmada yetersizlik olarak tanımlanmaktadır. Sosyal izolasyon kişinin sosyal ilişkilerini zayıflatarak toplumdan uzaklaşmasına yol açan bireysel bir durum gibi görünse de sağlık, ekonomik ve güvenlik açısında özellikle dezavantajlı olan gruplarda ihtiyaçlarının karşılanması için gerekli olan koşullar ve mekanlarda yaşamayan bireylerde daha fazla görülmektedir (Karataş, 2025). Sosyal izolasyon doğrudan yaşlanma ile ilişkilendirilmektedir çünkü, yaşlılıkla birlikte eşin kaybı neticesinde yalnız kalma riskinin arttığı ve normal fonksiyonlardaki gerileme ile yaşlı bireyin sosyal temasının azaldığı bulgulanmaktadır. Ancak

çalışmalar yaşlı bireylerde geç yaşam sosyal aktivitelerinin sıklığıyla ölçülen artan sosyal katılımın, uzun ömürlülük ve bunama riskinin azalmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Akbaş ve diğ., 2019; Olufemi, 2017; Perissinotto ve diğ., 2012). Bu durum sosyalleşmenin sadece psikolojik iyi hal ile değil aynı zamanda fizyolojik iyi olma hali ile de sıkı ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Çünkü sosyalleşme, yaşlılarda hareketliliği de beraberinde getirmektedir. Yalnızlık ise hareketliliği olumsuz etkilemektedir. Yaşlılarda yalnızlık duygusunun artışının çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Bunlar; eş ve arkadaş kaybı, ekonomik ve fiziksel yetersizlikler, emeklilik ile birlikte sosyal çevrenin ve sosyal statünün azalması gibi bireysel nedenlerin yanı sıra, kültürel beklentiler, yaşanılan bölgenin kültürel yapısı ve imkanları, sosyal destek imkanlarının az olması gibi toplumsal ve çevresel nedenlerdir. Süreç bazen yaşlı birey açısından keskinleşebilmekte, depresyona, majör depresyona ve uyku bozukluklarına yol açabilmektedir (Kalınkara, 2016; Akbaş ve diğ., 2019). Dünya Sağlık Örgütü yaşlılarda depresyonun yaygın bir sağlık sorunu olduğunu ortaya koymuştur. Rapora göre yalnızlık ve sosyal izolasyon, ileri yaşlarda ruh sağlığı sorunları için önemli risk faktörlerinden biri olmuştur ve fiziksel olarak daha sağlıklı olma eğilimi artsa da birçoğu depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi ruh sağlığı sorunları geliştirme riski altındadır. 70 yaş ve üzeri yetişkinlerin yaklaşık %14'ü bir ruhsal bozuklukla yaşamaktadır. 2021 verilerine göre dünya genelinde intihar sonucu ölümlerin yaklaşık altıda biri (%16,6) 70 yaş ve üzeri kişilerde gerçekleşmiştir. Yaşlılardaki yalnızlaşma ve depresyon riskinin genellikle fark edilmemesi de diğer bir sosyal problemdir (WHO, 2025). Bu verileri bizi yaşlılıkta sosyal ve aktif olabilmenin önemini bir kez daha hatırlatmaktadır. Yalnızlaşma sürecinin zamanla kendi kendini beslemesi ve sosyalleşme alanları ve ihtiyacının giderek azalması bu sorunları artırabilmektedir. Sosyal izolasyonu önlemeye yönelik çalışmalar aktif yaşlanma çerçevesinde karşımıza çıkmaktadır.

Günümüzde aktif yaşlanma çerçevesinde geliştirilen programlar, ev içi ve dışı destekler sosyalleşmeye de büyük katkı sunmaktadır. Aktif yaşlanma programları kişinin sağlıklı, üretken ve bağımsız şekilde yaşlılık sürecini geçirebilmesine odaklanır. Bu programlar içerisinde fiziksel sağlığı ve hareketi destekleyen programlar (düzenli yürüyüş, hareket), bilişsel sağlığı destekleyen programlar (hafıza egzersizleri, psikolojik destek) ve sosyal içerikli programlar (topluluk aktiviteleri, gönüllü faaliyetler) bulunmaktadır. Aynı zamanda ekonomik, çevresel ve sağlığa erişimi kolaylaştırmaya dönük programları da içerir. Bu desteklerin önemli bir ayağını da gerontekнolojik uygulamalar oluşturur. Gerontekнoloji, günümüzde yaşlıların bağımsız yaşlanma süreçlerini erişilebilir kılmaya yönelik her türlü fiziksel imkan ve koşulların

iyileştirilmesini içeren uygulamalar olarak yaşlanma ile birlikte azalan fiziksel, bilişsel ve algısal yetenekleri telafi etmeyi ve önlemeyi hedefleyen teknoloji kullanımıdır (Danış ve Efe, 2016; Kalınkara ve diğ., 2016; Kalınkara, ve Sarı, İ. 2019). Geronteknolojik imkanlar yaşlıların sosyalleşme alanlarının inşasında belirleyici rol oynar, çünkü yaşlı nüfus oranlarının tüm dünyada artması, özellikle ileri yaş oranlarındaki artış, zayıflayan aile ağlarının yaşlı izolasyonunda önemli bir risk faktörü oluşturmasına etki etmektedir. Yaşlıların aile, akraba ve arkadaş ilişkilerini yitirmeleri, sosyal statü kaybına ve buna bağlı olarak stres bozukluklarının artmasına yol açabilir. Bu nedenle geronteknolojik çalışmalar, yaşlı bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştırmayı ve sosyal etkileşimlerini sürdürebilecekleri ortamlar oluşturmayı amaçlamaktadır.

Günümüzde yüz yüze etkileşim alanları sosyalleşmeyi ve dayanışma ihtiyacını destekleyecek biçimi ile büyük ölçüde çekirdek aile ile sınırlanması ile modern toplumlarda sosyalleşmenin yeni biçimlerini de görmekteyiz. Teknoloji merkezli iletişim biçimleri bunların başında yer alır. Yaşlılarda teknoloji kullanımı genel nüfusa oranla oldukça düşüktür. Özellikle pandemi dönemi yaşlılarda teknoloji kullanım oranlarını artırmakla beraber yine de istenilen düzeyde değildir. Yine yaşlıların sağlık okuryazarlığına gençlerden daha düşük düzeyde sahip olduğu bilinmektedir. Yaşlıların neredeyse yarısının interneti karmaşık bulduğu gerekçesi ile yeterince kullanamadığı %64'ünün ise E-nabız gibi dijital sağlık uygulamalarını kullanamadığı bulgulanmıştır (Saçıkara ve diğerleri, 2024). Genellikle insanların sosyal etkileşimde bulunmak için kullandığı sosyal medya platformlarının da yaşlılar arasında kullanım oranları daha sınırlıdır. Yaşlanan dünyada günlük iletişimin önemli bir parçası haline gelen bu platformların yaşlıların iletişim kurma ve sosyal bağları güçlendirme sürecini ifade etmesi açısından yeri yadsınamaz. Bu nedenle hem sağlık teknolojilerinin aktif kullanımı hem de sosyal medya araçlarının kullanımı yeterli sosyalleşme sürecinde önem taşımaktadır. Modern dünyada yaşlıların toplumsal alanda statü ve işlev kaybına maruz kalmalarının sosyalleşme sorunlarının yaşanmasına olan etkisi, teknoloji kullanım hakimiyeti ile belli düzeylerde aşılabilecektir. Teknolojik ürünlerin kullanımı yaşlıların günlük yaşamını kolaylaştırır ve sosyal bağlarını güçlendirir (Dinçer ve Oruç, 2024; Atila Demir, 2020).

Yaşlılıkla ilgili sorunları ele aldığımızda, sağlık sorunlarının yanı sıra sosyal ve psikolojik problemler öne çıkmaktadır. Yaşlılar, bireysel saygı görme, sosyal etkinliklere katılma (toplum tarafından kabul görme) ve yaşlılıkla ilgili olumsuz imajların olumsuz etkilerinden kaçınma beklentisi içindedirler. Toplumda yaşlılığa dair olumsuz algılar, yaşlılarda dışlanmışlık hissi yaratmakta (Genç ve Dalkılıç, 2013: 463) ve bu durum sosyal izolasyona neden

olmaktadır. Yaşlıların sosyal dışlanma alanları sosyal izolasyonun en önemli nedenlerindendir. Ekonomik dışlanma ile birlikte özellikle sosyal ve kültürel yaşamdan dışlanma (sosyal etkinliklere katılmada ve dijital erişime sınırlı erişim), aile ve toplumsal ilişkilerden dışlanma (aile içi kararlarda etkin olamama veya yaşlıların bakım yükü olarak görülmesi) ile fiziksel çevreden dışlanma (fiziksel ve kamu alanlarının yaşlı dostu olmaması) yalnızlaşmaya yol açar. Sosyal dışlanmanın yaşlılar açısından en yaygın görünümü yaş ayrımcılığıdır. "Yaş ayrımcılığı" kişinin yaşından dolayı toplumda dezavantajlı duruma gelmesi olarak tanımlanabilir. Özellikle yaşlılara yönelik yaş ayrımcılığı o derece yaygın ve görünmez olabilmektedir ki zaman içerisinde yaşlı birey de kendilerine atfedilen ayırıcı söylemlere uygun hareket etmeye başlar. Örneğin; çoğu zaman yaşlının "iyiliği" adına evde oturması, yeni bir işe, hobiye vs. başlayarak yorulmaması, hatta yaşına göre giyinip, davranması gibi söylemler zamanla yaşlının kendini geri çekmesine ve daha fazla sosyal çevreden ve özellikle diğer yaş gruplarından soyutlamasına yol açabilmektedir (Arun, 2020; Atila Demir,2020b). Bu durum sosyalleşme alanlarının zayıflamasına ve yaşlının yaşamında onanmış bir sosyal izolasyona yol açabilmektedir. Bu sebeplerden ötürü, yaş ayrımcılığını önleyebilmek için öncelikle toplumda yerleşik olan ve yaşlıyı yalnızlaştıran durumları görünür kılarak yaşlılara sosyalleşme imkanlarının artırılabilmesi sosyal izolasyonun önüne geçmede belirleyicidir.

Gri boşanmanın ekonomik, sosyal ve psikolojik birçok sunucu bulunmaktadır. Ancak yaşlıların sosyal izolasyon ve depresyon riski dikkate alındığında önemli bir sonucu da yalnızlık hissinin artmasına yol açmasıdır. Erken yaşta görülen boşanmalar daha az yalnızlaşmaya yol açarken, ileri yaş boşanmalarda yüksek yalnızlık riski bulunur. Gri boşanmadan sonra yalnızlaşmanın artışının bir diğer nedeni de boşanma sonrası çocuklarla olan ilişkilerin de zayıflamasıdır (Yusufoğlu, 2025). Özellikle yaşlılık sürecinde erkeklerin en fazla sosyalleşme alanı eşleri ve çocukları ile gerçekleştiği düşünüldüğünde bu risk erkeklerde daha yüksektir. Yaşlı kadınlar için eşin kaybı eğer fiziksel olarak iyi ise sosyal çevresine daha fazla yönelebilmekte ve yalıtılmışlık duygusunu hafifletebilmektedir. Ancak erkekler için aynı durum söylenememektedir. Erkeklerin yaşlılık öncesi çalışma yaşamının da etkisi ile kadınlardan daha zengin bir sosyalleşme alanı bulunurken, emeklilik sonrası bu alan zayıflamakta ve eş kaybı ile de sosyal çevrenin zayıflaması ve yaşamı zorlaştırması ile sonuçlanabilmektedir. Sosyalleşme, tüm yaş grupları için ancak özellikle yaşlılıkta sosyal izolasyon ve depresyon riskini önlemesi açısından oldukça önemlidir. Çünkü yaşlılıkta depresyon riski arttığı gibi depresyonun fark edilme zorluğu da artmaktadır (Şentürk, 2022). Bu neden-

le yaşlıların günlük enerjilerinin düşmesine ve rutinlerinin bozulmasına yol açabilecek her işaretin sağlıklı okunabilmesi hayati önem taşır. Bu belirtilerin bazıları ani kilo değişimleri, uyku düzensizlikleri, bağımlılıklar, içe kapanma ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimler (Akbaş ve diğ., 2020) gibi çok çeşitli şekillerde görülebilmektedir. Bu belirtilerin fark edilmesi için de en başta yaşlıların aile ve sosyal çevre ile ilişkilerinin devamlılığı önemlidir.

Sosyal Destek Alanları

Yaşlılarda sosyalleşmenin sürdürülebilmesi için sosyal destek alanlarının çeşitlendirilmesi oldukça önemlidir. Sadece aile bireylerinin değil aynı zamanda yaşlıların aktif yaşlanmasını destekleyecek sosyal alanlarında kendi kurduğu sosyal ağları ile de yürütülebilmesi gerekir. Çünkü yaşlıların ailesinden, arkadaşlarından, sosyal çevresinden ve hatta sağlık kurumlarından aldığı destek, aktif yaşlanmada ve sosyal izolasyonla mücadele sürecindeki en güçlü destek alanlarıdır.

Yaşlılar için belli başlı destek alanlarının başında aile kurumu gelir. Ailedeki değişimlerin toplumsal değişme sürecinde bu alanı zayıflattığı bilinmekle beraber yine de ülkemizde en önemli sosyalleşme ve sosyal destek alanı ailedir. Bu çerçevede aile içi ilişkileri geliştirme ve sürdürmeye yönelik sosyal farkındalığı artıran çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle ebeveyn çocuk ilişkilerinin aktif sürdürülebilmesinde günümüz kent yaşamı ve çalışma koşulları dikkate alındığında teknoloji merkezli destekler öne çıkmaktadır. Bu noktada dijital okuryazarlığın yaşlılarda teknolojiyi sağlıklı kullanma ve sosyal iletişimi teknoloji aracılığı ile de desteklemek noktasında katkısı bulunur.

Aktif ve yerinde yaşlanma çerçevesinde yaşlılara yönelik sosyal destek alanlarından biri de yaşlıların yaşadığı sosyal çevre, semti ve mahallesidir. Yaşlılar kendi alanlarında yaşıyor olmanın verdiği tanınırlık ve güven duygusu ile komşularıyla, alışveriş yaptığı esnaf ile, park ve bahçeleri ile kendine daha kolay sosyalleşme alanı oluşturabilir. Bu konfor alanı sosyal izolasyon riskini azaltır. Fiziki çevre yaşlıların aktif sosyalleşmesinde belirleyicidir. Çünkü yaşlılar emeklilikle birlikte maddi koşulların zayıflaması sonucu sosyal hayata katılamadığını ve sonunda sağlıklı ilişkiler kuramadıkları için sosyal destek mekanizmalarından yoksun olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle yaşlı dostu şehirler ve yaşam alanları, insanların fiziksel iyilik hâlini desteklerken sosyal ihtiyaçlarını da karşılayan olumlu çevreler oluşturmaktadır. (Karataş, 2025; Greenfield ve diğerleri., 2012).

Yaşlıların kent yaşamında yeni sosyal ilişkileri kurabilmesine imkan tanıyan olanakların geliştirilmesi diğer önemli belirleyicidir. Özellikle fiziksel ve zihinsel olarak aktif yaşlılara yönelik programlar, geziler, eğitim programları, çeşitli alanlarda hazırlanan kurslar ve fiziksel aktivite içeren çalışmalar bu çerçevede değerlendirilir. Bu çalışmalar sadece yaşlıların sosyal izolasyon riskini azaltmaz aynı zamanda yaşlıların aktif ve bağımsız sosyal çevrede etkin olabilmesine imkan tanır. Böylece yaşlıların içe kapanmasını engeller ve yeni sosyal ağlar geliştirebilmesi için cesaret verir.

Sosyalleşme alanları her kuşakta değişen yaşlı profiline göre çeşitlenebilmektedir. Özellikle bu alanlar aktif ve hedef kitle için ulaşılabilir olacak şekilde düzenlendiğinde günümüz modern toplumlarda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Burada dikkat çeken bir diğer konu ile sosyalleşme alanlarının ulaşılabilir ve ihtiyaca göre her dönem güncellenebilir olmasıdır. Aynı zamanda bireysel, sosyal, teknolojik ve kurumsal boyutları ile bütüncül ele alınması işlevsellik noktasında bir gerekliliktir.

Sonuç ve Öneriler

Günümüzde Türkiye'de aile yapısının geleneksel geniş aile biçiminin yapısal ve işlevsel olarak dönüşmesi, kentleşme, göç ve dijitalleşmenin artması gibi faktörler, toplumsal değişimlerle birlikte yaşlı bireylerin yaşam koşullarına etki etmiştir. Bu değişim sürecinde aile içinde doğal olarak karşılanan bakım, dayanışma ve sosyal destek işlevleri giderek zayıflarken, yaşlı bireylerin yalnızlaşma ve sosyal izolasyon riski artmıştır. Özellikle tek başına yaşayan, ekonomik yetersizlik yaşayan veya fiziksel kısıtlılıkları bulunan yaşlılar bu süreçten daha fazla etkilenmektedir. Yaşlılar açısından sosyal izolasyon ve yalnızlık hem psikolojik hem de fiziksel sağlık risklerini artıran kritik bir alan olmasına rağmen yeterince görünür değildir; bu nedenle, söz konusu sorunu önlemeye yönelik stratejiler, özellikle hızla yaşlanan ülkelerde potansiyel olumsuz etkilerin azaltılmasında önemli bir araç olarak görülmelidir.

Aktif yaşlanma yaklaşımı, yaşlı bireylerin yalnızca bakım alan kişiler olarak değil; üretime, sosyal yaşama ve karar alma süreçlerine katılan bireyler olarak değerlendirilmesini gerekliliğine odaklanarak yaşlıların sosyal ilişkileri güçlü, fiziksel ve ruhsal iyilik hali içerisinde yaşamlarını sürdürmesi desteklenir. Bu noktada sağlık hizmetlerine erişimin artırılması, yaşam boyu öğrenme olanaklarının desteklenmesi, sosyal katılımı güçlendiren yerel politikaların geliştirilmesi ve kuşaklar arası dayanışmanın teşvik edilmesi büyük önemli adımlar olarak karşımıza çıkar. Aynı zamanda dijital teknolojilere erişim ve dijital okuryazarlığın artırılması da yaşlıların sosyal hayattan kopmasını önleyen araçlar olarak işlev görmektedir. Sosyal ağ sitelerinin

kullanımı, yalnızlığın azaltılmasına ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesine katkıda bulunabilir. Aile ve arkadaşların kaybı, sağlık sorunları, hareketlilik ve gelir azalması gibi yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan durumlar, yaşlı bireylerin yalnızlıklarını artırabilir (Kalınkara ve Sarı, 2019: 9). Yalnızlık, yaşlılıkta hem ruhsal hem de fiziksel sorunları tetikleyebileceğinden sosyalleşme fırsatlarının artırılması gerekir. 2025 TÜİK verilerine göre Türkiye'de İnternet kullanan yaşlı erkeklerin oranı %61,3 iken yaşlı kadınların oranı %46,1 olmuştur. Bu oranların sağlıklı biçimde artırılması ve sosyal ağların da yaşlıların kullanımını kolaylaştıracak düzeyde desteklenmesi, olası risklere ve erişime dair bilgilendirici çalışmaların çeşitlenmesi önerilmektedir. Yaşlılar için dijital teknolojilerin yaygınlaştırılması ve dijital eşitsizliklerin azaltılması önem taşır. Teknoloji kullanımı yaşlı bireyi daha aktif ve bağımsız yaşam sürmede destekleyici olabilmektedir.

Sonuç olarak, Türkiye'de değişen aile yapısı yaşlı bakımında geleneksel destek mekanizmalarını zayıflatırken, aktif yaşlanma politikalarının geliştirilmesini zorunlu kılmıştır. Yaşlılarda sosyal izolasyonun azaltılması yalnızca bireysel refah açısından değil, toplumsal bütünlük ve güçlü sosyal politikalar açısından da önem taşımaktadır. Bu nedenle devlet, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve ailelerin iş birliği içinde hareket ederek yaşlı bireylerin sosyal yaşama aktif katılımını destekleyecek kapsayıcı uygulamalar geliştirmesi gerekmektedir. Bu amaçla ailedeki değişimlerin yaşlıların sosyalleşme ve sosyal izolasyon süreçlerine etkisini özellikle kültürlerarası ve uzun dönemli çalışmalar ile incelenebilmesinin süreç odaklı bakış açısının inşasında etkin olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra geronteknolojik çalışmalar ile dijitalleşme araçlarının sosyal izolasyonu azaltıcı fırsatların yaygınlaştırılması ve erişilebilirliğinin artırılmasına yönelik çalışmalara ihtiyaç vardır. Yaşlılık sürecindeki sorunlarla mücadele edebilmek, aktif yaşlanmayı sağlayabilmek için özellikle sosyal izolasyon riskini dikkate almak ve bu süreçte hem bireysel hem de toplumsal sonuçlarını görünür kılmak önemli görülmektedir.

Kaynakça

Akbaş, E., Taşdemir Yiğitoğlu, G., & Çunkuş, N. (2020). "Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık". *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4540-4562. https://doi.org/10.26466/opus.648658

Arun, Ö. (2020), "Türkiye'de Peter Pan Sendromu ve Yaşlanmanın Yaklaşan Sorunları", *Kovid-19 Salgınının Sosyolojik Analizi,* Editör: Lütfi Sunar, 25 Nisan 2020, Toplumsal Yapı Araştırmaları Programı.

Atila Demir, S. (2020), *Toplumsal Değişme ve Değerler -Bir Değerler Sosyolojisi Çalışması-*, Nobel Yayınları, Ankara.

Atila Demir, S. (2020b), "Salgın Sürecinde Yaşlı Nüfus, Sosyal Dışlanma ve Yaş Ayrımcılığı", *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* Yıl: 2020/3, Sayı:38, s.186-201.

Atila Demir, S. (2023), "Modernleşme Sürecinde Değişen Evlilik ve Boşanma Algısı: Boşanma Sürecine Etki Eden Faktörler", *Boşanmanın Sosyolojisi Sosyal Bir Sorun ya da Aileye Alternatif Olma Bağlamında Boşanmayı Anlamak*, Editör: Sinem Burcu Uğur- Aylin Çiçekli, Siyasal Kitabevi, İstanbul.

Başaran, E. (2025). "Toplumsal Değişim Sürecinde Aile ve Ailedeki Kırılganlığın Görünümü: Çocuklar ve Yaşlılar Özelinde Bir Değerlendirme". *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28(1), 206-218. https://doi.org/10.32709/akusosbil.1755719

Danış, M. Z. &Efe, F. (2016), "Aktif Yaşlanma", *Yaşlılık Disiplinlerarası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler*, Editör: Velittin Kalınkara, Nobel, Ankara.

Dinçer, R. Oruç, G. (2024), "Yaşlılarda Teknoloji Kullanımı ve Dijital Sosyalleşme", *İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, cilt;2 sayi;1 sayfa: 32-42

Duvan, E. K. & Kantar Davran, M. (2022). "Tarihsel Süreçte Yaşlının Toplumsal Statüsü". *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(86), 1625-1632. http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3191

Genç, Y., Dalkılıç, P. 2013. "Yaşlıların Sosyal Dışlanma Sendromu ve Toplumsal Beklentileri". *International Journal of Social Science*, 4(4), 461-482.

Greenfield, E. & Scharlach, A. & Lehning, A. & Davitt, J. (2012). "A conceptual framework for examining the promise of the NORC program and Village models to promote aging in place". *Journal of Aging Studies*. 26. 273–284. 10.1016/j.jaging.2012.01.003. https://65artiakademi.org/, 65+akademi, Erişim: 04.05.2026.

Kalınkara, V.& Arpacı, F. (2016), "Yerinde Yaşlanma", *Yaşlılık Disiplinlerarası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler,* Editör: Velittin Kalınkara, Nobel, Ankara.

Kalınkara, V., Tezel H. E., Zorlu, T. (2016), "Geronteknoloji: Yaşlı ve Teknoloji", *Yaşlılık Disiplinlerarası Yaklaşım, Sorunlar,* Çözümler, Editör: Velittin Kalınkara, Nobel, Ankara.

Kalınkara, V., ve Sarı, İ. (2019). "Yaşlılarda Sosyal Ağ Kullanımı ve Yalnızlık İlişkisinin Belirlenmesi". *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(1), 8-19.

Karataş, K. (2025). "Yaşlılıkta Güvencesizliğin Boyutlarını Anlamak: Risklerin ve Toplumsal Dönüşümün Yansımaları". *Toplum ve Sosyal Hizmet*. 36. 591-615. 10.33417//tsh.1616964.

Kurtkapan, H. (2019). "Türkiye'de Demografik Dönüşümün Sosyal Yansımaları ve Yaşlılık". *Sosyal Güvence*, 15, 27-46. https://doi.org/10.21441/sosyalguvence.597571

Olufemi, O. O. (2017). Social isolation in the elderly; Physical Activity to the Rescue. *Dev Disabil*, 1(1), DIDD.000502.

Perissinotto CM, Stijacic CI, Covinsky KE (2012), "Loneliness in older persons: a predictor of functional decline and death". *Arch Intern Med* 172(14): 1078-1083.

Saçıkara, Z., Duran, G., & Cingil, D. (2024). "Yaşlılarda Teknoloji Kullanım Becerileri ve Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin Belirlenmesi". *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 11(2), 160-168. https://doi.org/10.31125/hunhemsire.1422376

Sarı, Ö. (2016), "Toplumsal Değişmenin Aileye Yansıması", *Aile Sosyolojisi*, Editör: Nazmi Avcı ve Erdal Aksoy, Lisans Yayıncılık, İstanbul.

Şentürk, Ü. (2022), *Aile sosyolojisine Bir Katkı*, Dora yayıncılık, Bursa.

Şentürk, Ü. (2022), *Yaşlılık Sosyolojisi Yaşlılığın Toplumsal Yörüngeleri*, Dora, Bursa.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2025*, https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58165/metadata, Erişim:04.04.2026.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı & Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *Türkiye Aile Yapısı Araştırması 2021*, Ankara, Erişim:04.04.2026.

Tufan, İ. (2002), *Antik Çağdan Günümüze Yaşlılık*, Aykırı yay., İstanbul.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *İstatistiklerle Yaşlılar 2024*, https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/54079, Erişim:04.04.2026.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *İstatistiklerle Yaşlılar 2025*, https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58231, Erişim:04.04.2026.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *İstatistiklerle Aile 2024*, https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53898, Erişim:04.04.2026.

UYSAF (2018). *Haber Arşivi*, http://uysaf.org.tr/projeler , Erişim: 27.04.2026.

World Health Organization, (2025), "Mental health of older adults", https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults, Erişim: 27.04.2026

Yusufoğlu, Ö. Ş. (2025). "Nedenleri ve Sonuçları Açısından Gri Boşanma Olgusu". *İçtimaiyat, Aile Özel Sayısı* ss. 429-447. DOI: https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1737485.