



ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

YAŞLI BİREYLERDE YAŞANILAN YER İLE YALNIZLIK DURUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Asuman SALTAN(*)
Yalova Üniversitesi
ORCID:0000-0003-0546-2610

Mümine KALINDEMİRTAŞ KÜÇÜK()**
Yalova Üniversitesi
ORCID:0000-0003-3429-8055

Selda MERT BOĞA(*)**
Kocaeli Üniversitesi
ORCID:0000-0002-8123-2211

ÖZ

Çalışmanın amacı, ev ortamı ve huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerde yalnızlık durumunun incelenmesidir. Çalışmaya, Aralık-Şubat 2016 tarihleri arasında Yalova İli Çınarcık İlçesi'nde yaşayan 99 yaşlı birey katıldı. Rastgele örneklem yöntemi kullanıldı. Araştırmacılar tarafından yaşlı bireylerin zamanının geçirebileceği mekânlar (parklar, kahvehaneler, vb.) ziyaret edildi. Çalışmamız tanımlayıcı niteliktedir. Çalışmada, bireylerin yalnızlık durumunu değerlendirmede UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA) kullanıldı. Çalışma kapsamına alınan yaşlı bireylerin yaş ortalaması 74.96 ± 8.12 bulunurken, bireylerin Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ortalaması 28.25 ± 6.61 bulundu. UCLA ile yaş ve VKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadı ($p > 0.05$). UCLA ile yaşanan yer ve cinsiyet arasında yapılan analizde ise anlamlı farka rastlanmadı ($p > 0.05$). Literatüre göre yalnızlık yalnız yaşama ile ilişkili olabileceği gibi sosyal ve emosyonel birçok faktörle ilişkili olabilmektedir. Çalışmamız ile yalnızlığa etki edebilecek olan faktörlerden biri olan yaşanan yer ile yalnızlık arasında ki ilişki bulunmadı. Gelecekte örneklem büyüklüğü artırılarak yalnızlıkla ilgili çalışmalara devam edilmesinin uygun olacağı görüşündeyiz.

Anahtar Kelimeler

Yalnızlık, Yaşlı Birey, Huzurevi

THE INVESTIGATION TO THE RELATION BETWEEN LONELINESS AND LIVING PLACES IN OLDER ADULTS

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze loneliness levels of older adults living in community and nursing home. Ninety nine older adults living in Çınarcık/Yalova between dates of December-February 2016 participated in the study. Random sampling method is used. The researchers visited places (parks, coffee shops, etc.) where elderly people could spend their time. Research is descriptive. UCLA Loneliness Scale (UCLA) was used to determine of loneliness. Correlations with numerical properties were evaluated by Spearman Rank Correlation Analysis. Kruskal Wallis H and Mann Whitney U Test showed differences between the categories. The mean of age and Body Mass Index (BMI) was found 74.96 ± 8.12 and 28.25 ± 6.61 . There was no correlation between UCLA and age, BMI ($p > 0.05$). There was no statistically significant difference between UCLA and living places and gender ($p > 0.05$). According to literature loneliness should be related with either lonely living or a lot of factors such as social and emotional. In this study, there was no relation between loneliness and living places which is one of the factors could have effect on loneliness. We believe that it would be appropriate to continue the studies on loneliness by increasing the sample size in the future.

Key Words

Loneliness, Older People, Nursing home

*Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi, Termal MYO, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, e-mail: fzt_asuman@yahoo.com.tr

**Öğr. Gör., Yalova Üniversitesi, Çınarcık MYO, Yaşlı Bakımı Bölümü, e-mail: mkalindemirtas@gmail.com

***Öğr. Gör., Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Anestezi Programı, e-mail: seldamertboga@gmail.com

Alıntılama: Saltan, A., Kalindemirtaş Küçük, M., Mert Boğa, S. (2018). Yaşlı bireylerde yaşanan yer ile yalnızlık durumu arasındaki ilişkinin araştırılması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 191-198.

Giriş

Yalnızlık fiziksel bir olgu olmakla beraber bir duygudur. Kişi ifade etmeden onun yalnız olduğunu anlayamayacağımız bir duygu olarak ortaya çıkmaktadır. Bazen kalabalıklar içinde kişi yalnızlık duygusu hissedebilir. Yalnızlık sosyal ilişki noksanlığı ve ilişkilerdeki kalitesizlik anlamına da gelebilir (Ong, Uchino & Wethington, 2016). Yaşlılık döneminde meydana gelen rol ve statü değişimleri, emeklilik hayatının başlaması, eşlerden birinin kaybı, çocukların evden ayrılması yalnızlık nedenlerinin başında gelmektedir (Ong, Uchino & Wethington, 2016; Prieto-Flores, 2011).

Aidiyet duygusu, yaşanılan yerin tanımı, yaşanılan yere anlam yüklenmesi, yaşanılan yer ile köklü olma duygusu yaşlı bireylerde refah içinde yaşamının önemli faktörlerindedir. Akademik çalışmalarda, yaşanılan yer veya çevre ile yaşlı bireyin kendini iyi hissetmesi ve sağlık durumu arasında ki ilişki son zamanlarda yer almaya başlamıştır. Bunun sebebi olarak yaşlı bireyin kendi evinde yaşaması, komşu ilişkilerinin olması ile sağlık durumu ve bakım alması ya da almaması arasında ki ilişki olarak gösterilmiştir. Yaşanılan yerin önemi, birey günlük yaşam aktivitelerinde yardım alsa bile sosyalleşme, arkadaş edinme durumunda da ortaya çıkmaktadır (Prieto-Flores vd., 2011; Savikko vd., 2005). Yaşanılan yer sosyalleşme faktörü olarak anılmaktadır. Gerontologların bakış açısına göre ev ya da huzurevi olması fark etmemektedir. Yaşanılan yer demek fiziksel, sosyal açıdan yaşlı bireyler için semboliktir. Yaşlı bireylerin her iki ortamda deneyimlerini aktarmak isteği, beklentileri olmaktadır. Dolayısı ile yaşanılan yer ile sosyal ağların kurulması, arkadaşlar ile duygusal paylaşımların olması bireyin yalnızlığı ile de ilişkili olmaktadır. Çeşitli çalışmalarda sosyal, sağlık ve sosyo demografik açıdan yalnızlığın önemi belirtilmiştir (Prieto-Flores vd., 2011; Savikko vd., 2005). Cinsiyet, medeni durum, sosyal temaslar, fonksiyonel durum, depresyon ve huzurevinde kalma gibi faktörler yalnızlıkla ilişkili bulunmaktadır. Ancak yaşanılan yer ile yalnızlık ilişkisini araştıran çalışmalar nadirdir. Yaşlılıkta yaşanan duygusal ya da sosyal yalnızlık hissi, fonksiyonel kısıtlılıklar veya sosyal çevrede meydana gelen değişiklikler, yaşlı bireyin yaşadığı yere ait olma duygusunu ve yaşadığı yerin imkânlarından duyduğu memnuniyeti olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum bireyi kısır bir döngüye itebilir. Alanda yapılan çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır (Prieto-Flores vd., 2011; Savikko vd., 2005).

Çeşitli sosyodemografik karakterlerin yalnızlığı etkilediği bilinmektedir. Ancak bu demografik değişikliklerin tanımlanması ve anlaşılması yaşlı bireyler ile yapılan çalışmalarda klinisyenlere ve araştırmacılara yol gösterici olacaktır. Özellikle ülkemizde bu kapsamda yaşlı bireyler ile yapılan çalışmaların artırılması önerilmektedir (Özkul & Kalaycı, 2015). Bu sayede yaşlı bireylerin problemleri ile ilgilenen klinisyen ve araştırmacılara gerekli destek sağlanmış olacaktır. Araştırmamızda karşılaştırmalı çalışma yapılarak yaşlı bireylerin yalnızlık durumlarını ölçmek ve yalnızlığa etki eden faktörleri ortaya çıkarmak hedeflenmiştir. Bu çalışmanın amacı, ev ortamı ve huzur evinde yaşayan yaşlı bireylerde yalnızlık durumunun incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma örneklemini, Aralık-Şubat 2016 tarihleri arasında Yalova İli Çınarcık İlçesi'nde yaşayan, rastgele örneklem yöntemi ile seçilen 99 yaşlı birey oluşturdu. Örneklem seçiminde Yalova İli kentsel bilgi sistemi kullanıldı. İlçenin nüfusu 30.000 olarak bilinmekle birlikte yaşlı birey oranı 5.000 olarak tahmin edildi. Araştırmacılar tarafından yaşlı bireylerin zamanının geçirebileceği mekânlar (parklar, kahvehaneler, vb.) ziyaret edilerek tüm yaşlı bireylere ulaşılması hedeflendi ancak belirlenen süre içerisinde 122 bireye ulaşılabildi. Çalışmaya katılmayı kabul eden ve dâhil edilme kriterlerine uyan 99 birey çalışmamızın örneklemini oluşturdu (Çalışmaya katılmayı kabul etmeyenlerin sayısı 23'tür). Evinde kalmayı tercih eden yaşlı bireylere ulaşılamamıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan yaşlı bireyler tüm toplumu temsil edememiştir ve bu gerekçe ile çalışma tanımlayıcı özelliktedir.

Araştırmaya dâhil edilme kriterleri; işbirliğine açık, duyma ve görme sorunu olmayan ve araştırmaya katılmayı onaylayan 65 yaş ve üzerindeki kişiler olarak belirlendi.

Araştırmaya dâhil edilmeme kriterleri ise; işbirliği problemi yaşayan, duyma ve görme sorunu olan kişiler olarak belirlendi.

Çalışma, Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiş olup, araştırmanın yapılabilmesi için Kocaeli Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 13.10.2015 tarih ve KOU KA EK 2015/298 sayılı kararı içeren yazılı izin alındı. Ayrıca, araştırmaya başlamadan önce yaşlı bireyler, araştırmanın konusu ve amacına yönelik bilgilendirildi. Kendilerinden, araştırmaya gönüllü katıldıklarına ve araştırma süresince uygulanacak girişimleri bildiklerine ve uygulanmasını kabul ettiklerine ilişkin sözlü ve yazılı izinleri alındı.

Çalışmaya dâhil edilen bireylerin yüz yüze görüşme yöntemi ile yaş, boy, kilo gibi demografik bilgileri alınmış ve yalnızlık durumu UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA) ile değerlendirilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Çalışmamızda yalnızlık durumlarını saptayan ve 19 maddeden oluşan ön görüşme formu ve 20 maddeden oluşan UCLA kullanıldı. UCLA ölçeği Russell, Peplau & Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir tarafından gerçekleştirilmiştir (Demir, 1989). Cronbach Alfa katsayısı 0.80 bulunmuştur. UCLA ölçeği kişinin yalnızlık duygusunu saptayan 20 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçekte maddelere 1-4 arası puan verilir. Ölçekteki puan aralıkları 20-80 arasındadır.

İstatistiksel Analiz

Çalışma sonucunda elde edilen verilerin analizi SPSS 18.0 versiyon paket programında yapıldı. Elde edilen verilere ait tanımlayıcı değerler ortalama±SD, sayı ve yüzde frekanslar olarak verildi. Sayısal özelliklerin normal dağılıma uyumu Shapiro-Wilks Testi ile incelendi. Sayısal özellikler arasındaki korelasyonlar Spearman Rank Korelasyon Analizi ile değerlendirildi. Kruskal Wallis H ve Mann Whitney U Testi analizi ile kategoriler arasında fark değerlendirildi. Uygulanan tüm analizlerde anlamlılık derecesi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Çalışmaya yaş ortalaması 74.96 yıl olan (65-96 yıl), 65 yaş ve üstü 99 yaşlı birey (%60.6 kadın, %39.4 erkek) dâhil edildi. Çalışmaya dâhil edilen bireylerin %49.5'i huzur evinde, % 34.3'ü kendi evinde, %16.2'si çocuklarının yanında yaşamaktadır. VKİ (Vücut Kütle İndeksi) değerleri 28.256.61 (kg/m^2) olarak bulundu.

Tablo 1. Huzurevi ve ev ortamında yaşayan bireylerin VKİ, Yaş, UCLA değerlerinin ortalamasının gösterimi

	Huzurevi (n=55)	Ev (n=44)
	n (%)	n (%)
Cinsiyet	Kadın	27 (61.4)
	Erkek	17 (38.6)
	X±SS	X±SS
VKİ (kg/m^2)	27.60±5.85	29.68±7.36
Yaş (Yıl)	78.29±8.25	70.80±5.74
UCLA	51.64±6.44	51.80±5.50

Kısaltmalar:VKİ, Vücut Kütle İndeksi; UCLA, Ucla Yalnızlık Ölçeği; X, Ortalama; SS, Standart Sapma.

Tablo 2. Bireylerin yaşadıkları yere göre dağılımlarının gösterimi

	Yaşanılan Yer		UCLA
	n	%	X±Ss
Huzurevi	49	49.5	51.78±6.78
Kendi Evi	34	34.3	50.62±4.66
Çocuklarının Yanı	16	16.2	53.81±5.81
Toplam	99	100	51.71±6.01

Kısaltmalar: UCLA, UCLA Yalnızlık Ölçeği; X, Ortalama; Ss, Standart Sapma

Tablo 3. Tüm bireylerde VKİ, cinsiyet, yaş, yaşanılan yer ve UCLA arasındaki ilişkinin gösterimi

Kategori	VKİ(kg/m ²)	Yaş (Yıl)	UCLA
VKİ (kg/m ²)	r	1.000	-0.188
	p	.	0.064
Yaş (Yıl)	r	-0.188	1.000
	p	0.064	.
UCLA	r	0.015	-0.001
	p	0.883	0.991

Kısaltmalar:VKİ, Vücut Kütle İndeksi; UCLA, Ucla Yalnızlık Ölçeği.

Tablo 1’de huzurevi ve ev ortamında yaşayan bireylerin demografik özellikleri ve UCLA değerleri yer almaktadır. Tablo 2’de bireylerin toplam UCLA değerleri yaşadıkları yerlere göre sırasıyla huzurevi, 51.78; kendi evi (eşi ile), 50.62; çocukları ile 53.81 olarak gösterildi. Tablo 3’te ise UCLA ile yaş, VKİ arasında yapılan korelasyon analizini gösterilmektedir. UCLA ile diğer parametreler arasında anlamlı ilişki bulunmadı (p>0.05).

UCLA ile yaşanılan yer ve cinsiyet arasında yapılan analizde ise anlamlı farka rastlanmadı (sırasıyla, p=0.225 ve p=0.294).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada elde edilen verilere göre yalnızlık ile yaşanılan yer ve cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmadı. Yalnızlık ile yaş ve VKİ arasında ilişki araştırıldığında ise yine anlamlı ilişki bulunmadı. Ülkemizdeki toplumsal yapıda aile ve akrabalık ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve bu ilişkilerden sağlanan dostluk ve destek, yaşlı bireylerin yaşamdan elde ettiği doyumunu artırmakta ve rol değişimlerine kişinin uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Öz, 2002).

İnsanların yaşlılık evresinde toplumsal ihtiyaçlarını karşılamaları ve yalnızlık duygusunu yaşamamaları, bir işi başarıyla tamamlamaları ve sosyal sorumluluk duygularını tatmaları açısından öncelikli bir biçimde sosyal ilişkilerinde fonksiyonel olmaları gerekmektedir (Kahraman, Zincir, Kaya ve Esen, 2011). Bu sayede bireyler yalnızlık duygusundan uzaklaşmış olmaktadır. Dolayısı ile bireylerin yaşadıkları yer, kimlerle birlikte konakladıkları, sosyal iletişimlerini etkilemektedir (Kahraman vd., 2011). Kahraman ve ark. (2011) çalışmalarında yaşlıların %46.6’sının yalnız kalmamak için huzurevine geldiğini bulmuşlardır. Khorshid ve ark. (2011) ise çalışmalarında huzurevinde gelen yaşlıların %51.2’sinin geliş sebebi olarak bakım ihtiyacını belirttiklerini bulmuşlardır. Aynı zamanda % 23.8’inin yalnızlık sebebiyle huzurevinde kalmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Khorshid vd., 2004). İçli’nin 2004 yılında 1300 yaşlı birey ile yaptıkları çalışmalarında ise yaşlıların %91.7’sinin huzurevinde kalmayı istemediklerini bulmuşlardır. Başka bir çalışmada yaşlıların huzurevinde kendilerini toplumdan soyutlanmış hissettikleri, yalnızlık duyguları içerisinde oldukları ve tükenmişlik yaşadıkları, ruhsal problemlerinin arttığı, kurumda

çıkan yemeklerden ve temizlikten memnun olmalarına karşın kendi evlerinde yaşamayı arzu ettikleri ortaya konmuştur (Subaşı ve Öztekin, 2006). Literatürde bireylerin yaşadıkları yer ile yalnızlık durumu arasında ki ilişki hakkında birbiri ile çelişen ifadelerin olduğu görülmektedir. Çalışmamızda ise yalnızlık ile yaşanan yer arasında ilişki bulunmadı. Çalışmamız literatürü destekler niteliktedir. Ancak bu çalışmada bireylerin yaşama yerlerini seçme sebepleri sorgulanmamıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda yaşanan yerin tercih sebebinin sorgulanmasını önerilmektedir.

Arslantaş ve ark. (2015), 174 yaşlı bireyde yaptıkları çalışmalarında UCLA'nın ortalama değerini 33 bulduklarını belirtmişlerdir. Literatürde yapılan çalışmalarda huzurevinde yaşayan bireylerde bu oranın 41.87 ile 37.10 arasında değiştiği belirtilmiştir (Bilgili, Kitiş & Ayaz, 2012; Ünal & Bilge, 2005). Bizim çalışmamızda ise UCLA ortalama değerleri huzurevi, 51.78; kendi evi (eşi ile), 50.62; çocukları ile 53.81 olarak gösterildi. Sonuçlarımız literatüre göre yüksek değerler içermekle beraber en yüksek ortalamanın çocukları ile yaşayan bireylerde olduğu görülmektedir. En düşük ortalamanın ise kendi evinde eşi ile yaşayan bireylerde olduğu görülmektedir. Parlar Kılıç ve ark. (2014)'ına göre kendi evinde eşi ile yaşayan bireyler kendilerini yaşlı olarak görmezken, çocuklarının yanında ya evinde yalnız yaşayan bireyler kendilerini yaşlı olarak tanımlamakta ve bununla zayıf-yetersiz bir durum olduğunu belirtmektedirler. Bu durum şöyle açıklanabilir kendi evinde yalnız yaşayan yaşlı bireye evlerinde hiç kimse yardım etmediği için fonksiyonel yetersizliği daha fazla deneyimlemekte bununla birlikte çocukları ile yaşayan yaşlılar da kendilerini çocuklarına bağımlı hissetmektedirler (Bingöl vd., 2010; Parlar Kılıç vd., 2014).

Literatürde kadın cinsiyetin, bireyin yalnızlık durumu ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Prieto-Flores vd., 2011; Savikko vd., 2005). Ancak Arslantaş ve ark. (2015)'ine göre ise cinsiyet yalnızlık durumunu etkilememektedir. Cinsiyet ve yalnızlık ile ilgili farklı görüşler yer almaktadır. Çalışmamızda ise cinsiyetin yalnızlık durumunu etkilemediği bulundu. Haney ve ark. (2017)'ine göre yalnızlık ile cinsiyet arasında ki ilişki net değildir. Çalışmamız literatüre katkı sağlar niteliktedir.

Bilinmektedir ki VKİ, fonksiyonel uygunluk parametrelerinden bir tanesidir. Yaşlı bireylerde fonksiyonel uygunluk fizyolojik gerilemenin gerçekleşmesi ile yetersiz duruma gelebilmektedir. Ayrıca yaşlanma ile bireylerde kilo artışına eğilim olduğu belirtilmiştir (Handrigan vd., 2017). Dolayısı ile VKİ değerlerinde ki değişkenlikler ile yalnızlık arasında ilişki beklenmektedir. Literatürde yaşlı bireylerde aşırı kilolu olma ya da obezite ile yalnızlığın ilişkili olduğu belirtilmiştir (Cacioppo vd., 2015; Theeke & Mallow, 2013; Whisman, 2010). Yapılan bir çalışmada 1289 yaşlı birey yer almış ve VKİ ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Grundstrom, Guse & Layde'nin 2012'de yaptıkları çalışmada, yaşlılarda yüksek VKİ, yüksek düşme riskiyle ilişkili bulunmuştur. Winter ve ark. (2014)'nin yaptıkları metaanaliz çalışmasında yaşlılarda VKİ artışı ile fonksiyonel yetersizlik arasında ilişki olduğunu ve konu ile ilgili çalışmalara ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Maciaszek (2010), düşen ve düşmeyen yaşlı grubun VKİ değerleri ve esneklikleri arasında anlamlı fark olmadığını saptamıştır. Jaremka ve ark. (2015)'nin bu durumu yalnızlığın yeme isteği uyandıran hormonun salgılanmasına sebebiyet vermesi nedeniyle yalnızlık ile VKİ arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir Ancak çalışmamızda yalnızlık ile VKİ arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Richar ve ark. (2017)'ine göre yalnızlık ile VKİ arasında ki pozitif ilişki sıklıkla genç bireylerde görülmektedir. Yaşlı bireylerde bu durum söz konusu değildir. Ancak bu çalışmada aşırı ağır (VKİ \geq 25.0 kg/m²) birey oranı %30'larda yer almaktadır. Çalışmamızda ise tüm bireylerin VKİ oranı 25.0 kg/m²'nin üzerinde kalmaktadır. Çalışmamızda bireylerin beslenme durumları hakkında sorgulama yapılmamıştır. İleri de VKİ ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Yaşlı bireylerde her yaş almada yalnızlık ortaya çıkmamaktadır. Sosyal katılım azaldığında ve fonksiyonel yetersizlikler başladığında yalnızlığın ortaya çıktığı belirtilmiştir (Jylha, 2004). Richard ve ark. (2017)'ine göre tüm yaş gruplarında yalnızlık görülme oranına bakıldığında yaşlılarda bu oran gençlere göre azdır. Dolayısı ile yaşlı bireylerde sadece yaş ile yalnızlık değil yaşın getirdiği fizyolojik gerilemenin ortaya çıkarabileceği engeller (fonksiyonel gerileme, hastalıklar)in araştırılması ve

bunlara yönelik önlemlerin alınması çok daha önemlidir (Theeke & Mallow, 2013). Çalışmamız literatüre destek sağlar niteliktedir.

Literatüre göre yalnızlık sosyal ve emosyonel birçok faktörle ilişkili olabilmektedir. Yaşlılık evresindeki sosyal etkileşimi araştıran çalışmalar, yakın bireysel ilişkilerin hayattan elde edilen tatmini artırdığını ve yaşlılık evresinde bireyin uyum sağlamasını kolaylaştırdığını saptamıştır (Softa, Bayraktar & Uğuz, 2016); (Yıldırım & Altay, 2016). Bireylerin buldukları ortamlarda ki aktivitelerin geliştirilmesi, düzenli yürüyüş yapmaları ve el sanatlarıyla ilgilenmelerinin yaşam kalitesini artırdığını, bireylerin sosyal ve emosyonel durumlarında değişiklik yarattığı belirtilmiştir (Yavuz & Yavuz, 2018); (Yıldırım & Altay, 2016). Fiziksel aktivitelerin, yaşlılık sürecinin fiziksel işlevsellikteki ve sağlıktaki olumsuz etkilerini önlediği ve yaşlı bireyin başkalarına bağımlı olmadan hayatını sürdürmesini sağladığı ortaya konmaktadır (Göksal & Pala, 2015); (Kaya vd., 2008). Çalışmamızda bireylerin yaşam kalitesi ve fiziksel fonksiyonları sorgulanmamıştır. Ancak gelecekte bahsedilen kısıtlılıklar giderilerek ve örneklem büyüklüğü artırılarak çalışmanın tekrarlanması uygun olacağı görüşüdeyiz.

Sonuç olarak, yaşlı bireylerde yalnızlık üzerine yaşanılan yer ve cinsiyetin etkisinin olmadığı; yaş ve VKİ ile yalnızlık arasında ilişki olmadığı bulundu. Bu çalışma yaşlı bireylerde yalnızlık ile ilgili klinikte ve akademik alanda yapılacak çalışmalara zemin hazırlayacak niteliktedir.

Kaynakça

- Arslantaş, H., Adana, F., Ergin, Arabacıgil, F., Kayar, D., Acar, G. (2015). Loneliness in elderly people, associated factors and its correlation with quality of life: A field study from Western Turkey. *Iran J Public Health*, 44(1), 43-50.
- Bilgili, N., Kitiş, Y., Ayaz, S. (2012). Assessment of loneliness, sleep quality and effective factors in the older people. *Turk J Geriatr*, 15(1), 81-88.
- Bingöl, G., Demir, A., Karabek, R., Kepenek, B., Yıldırım, N., Kaytaç, E.G. (2010). Analysing the depression levels of the individuals more than 65 in terms of some variables. *Göztepe Tıp Dergisi*, 25(4), 169-176.
- Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L. & Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci*, 10(2), 238-249.
- Çetin, Y., Yağcı, N., Şahin, N.Y. (2015). Kronik kas-iskelet ağrısı olan yaşlılarda kognitif düzeyin ağrı algısına etkisi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 71-78.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Grundstrom, A.C., Guse, C.E., Layde, P.M. (2012). Risk factors for falls and fall-related injuries in adults 85 years of age and older. *Arc Gerontol and Geriatr*, 54(3), 421-428.
- Haney, M.Ö., Bahar, Z., Beşe, A., Açıl, D., Yardımcı, T., Çömez, S. (2017). Factors related to loneliness among the elderly living at home in Turkey. *TJFMPC*, 11(2), 71-78.
- Handrigan, G.A., Maltais, N., Gagné, M., Lamontagne, P., Hamel, D., Teasdale, N., et al. (2017). Sex-specific association between obesity and self-reported falls and injuries among community-dwelling Canadians aged 65 years and older. *Osteoporos Int*, 28(2), 483-494.
- İçli, G. (2004), A study on the remaining elderly nursing home. *Journal of Sociological Research*, 1(1), 5-25.
- Jaremka, L.M., Fagundes, C.P., Peng, J., Belury, M.A., Andridge, R.R., Malarkey, W.B., et al. (2015). Loneliness predicts postprandial ghrelin and hunger in women, *Horm Behav*, 70, 57-63.
- Jylha, M. (2004). Old age and loneliness: Cross-sectional and longitudinal analyses in the tampere longitudinal study on aging, *Can J Aging*, 23(2), 157-168.
- Kahraman, S., Zincir, H., Kaya, Z., Esen, F. (2011). Bir huzurevinde yaşlı kadın ve erkeğin ayrı yaşamasın onların yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisi, *Journal of Sociological Research*, 14(2), 1-16.
- Kaya, M., Aslan, D., Acar-Vaizoğlu, S., Doruk, C., Bıçıcı, V., Gulen, T. ve ark. (2008). Ankara Keçiören ilçesine bağlı bir mahallede yaşayan 65 yaş ve üzeri bireylerin yaşam kalitesi özellikleri ve etkileyen faktörler, *Turk J Geriatr*, 11(1), 12-17.
- Khorshid, L., Eşer, İ., Zaybak, A., Yapucu, Ü., Arslan, G., Çınar, Ş. (2004). The evaluation of loneliness level of elderly individuals residing in rest homes, *Turk J Geriatr*, 7(1), 45-50.
- Maciaszek, J. (2010). Muscle strength and aerobic endurance as factors differentiating falling and non-falling men over 70 years, *J Hum Kinet*, 25, 35-40.
- Ong, A.D., Uchino, B.N., Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis, *Gerontology*, 62(4), 443-449.
- Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 10(2), 17-28.
- Özkul, M., Kalaycı, I. (2015). Türkiye'de yaşlılık çalışmaları. *Sosyoloji Konferansları*, 52(2), 259-290.
- Parlar Kılıç, S., Karadağ, G., Koçak, H.S., Korhan, E.A. (2014). Evde yaşayan yaşlıların yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile yaşlılık algılarının incelenmesi, *Turk J Geriatr*, 17(1), 70-76.

- Prieto-Flores, M.E., Forjaz, M.J., Fernandez-Mayoralas, G., Rojo-Perez, F., Martinez-Martin, P. (2011). Factors associated with loneliness of noninstitutionalized and institutionalized older adults, *J Aging Health*, 23, 177-194.
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C.L., Schmid, M., Barth, J., Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey, *PLoS ONE*, 12(7), e0181442.
- Russel, D., Peplau, L.A, Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness, *J Pers Assess*, 42(3), 290-294.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R.S., Strandberg, T.E., Pitkala, K.H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population, *Arch Gerontol Geriatr*, 41(3), 223-233.
- Softa, H., Bayraktar, T., Uğuz, C. (2016). Yaşlı bireylerin algılanan sosyal destek sistemleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler, *YASAD*, 9(1), 1-12.
- Subaşı, N. ve Öztekin, Z. (2006). Türkiye’de karşılanamayan bir gereksinim: Evde bakım hizmeti. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 5(1), 19-31.
- Theeke, L.A., Mallow, J. (2013). Loneliness and quality of life in chronically ill rural older adults, *Am Nurs*, 113(9), 28-37.
- Ünal, G., Bilge, A. (2005). Investigation of loneliness, depression and cognitive functions in advanced age, *Turk J Geriatr*, 8(2), 89-93.
- Whisman, M.A. (2010). Loneliness and the metabolic syndrome in a population-based sample of middle-aged and older adults, *Health Psychol*, 29(5), 550-554.
- Winter, J.E., Macinnis, R.J., Wattanapenpaiboon, N., Nowson, C.A. (2014). BMI and all-cause mortality in older adults: A meta-analysis, *Am J Clin Nutr*, 99(4), 875-890.
- Yavuz, O., Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi, *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 127-141.
- Yıldırım, T.A., Altay, B. (2016). Huzurevinde yaşayan yaşlıların geleceğe yönelik beklentilerinin öz bakım gücü ve yaşam doyumuna etkisi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 16-24.