

## Evde Yaşayan Yaşlı Bireylerde Yalnızlık ve Yaşam Doymu İlişkisi

### The Relationship between Loneliness and Life Satisfaction in Elderly People Living at Home

Fatma ARPACI<sup>1</sup> , Ülkü POLAT<sup>2\*</sup> , Giray KOLCU<sup>3</sup> 

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Ankara, Türkiye

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye

<sup>3</sup> Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıp Eğitimi ve Bilişimi Anabilim Dalı, Isparta, Türkiye



#### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma evde yaşayan yaşlı bireylerde yalnızlık ve yaşam doymu ilişkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

**Materyal ve Metot:** Tanımlayıcı tipteki araştırmanın örneklemini Ocak-Mart 2020 tarihleri arasında Ankara'da evde yaşayan 60 yaş ve üzerindeki 354 yaşlı birey oluşturmuştur. Verilerin toplanması "Birey Bilgi Formu", "Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği", "Yaşam Doymu Ölçeği" kullanılmıştır.

**Bulgular:** Bu çalışmada erkek, evli ve eğitim düzeyi düşük olan yaşlı bireylerde yalnızlık düzeyinin daha fazla olduğu belirlendi ( $p < 0,05$ ). Gelir düzeyi düşük, sosyal güvencesi olmayan ve sosyal medya kullanmayan yaşlılarda ise yaşam doymununun daha düşük olduğu belirlendi ( $p < 0,05$ ). Ayrıca yaşlı bireylerin yalnızlık ölçeği duyuşal yalnızlık alt boyutu puan ortalamaları ile yaşam doymu ölçeği puan ortalamaları arasında zayıf derecede, pozitif yönde ( $r: 0,384, p: 0,000 < 0,05$ ) ve sosyal yalnızlık alt boyut puan ortalaması ile ise orta derecede negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r: -0,437, p: 0,000$ ).

**Sonuç:** Bu çalışma yaşlı bireylerde yaşam doymu ve yalnızlık düzeyinin bazı tanıtıcı özelliklere göre farklılık gösterdiğini ve sosyal yalnızlık ve emosyonel yalnızlığın yaşam doymu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda yaşlı bireylere yönelik sosyal desteklerin artırılması ve sosyal medyanın bilinçli ve güvenli kullanımına teşvik edilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlı, Yalnızlık, Yaşam Doymu, Emosyonel Yalnızlık, Sosyal Yalnızlık

Alınış / Received: 25.11.2022 Kabul / Accepted: 14.12.2022 Online Yayınlanma / Published Online: 20.12.2022



## ABSTRACT

**Objective:** This study was conducted to evaluate the relationship between loneliness and life satisfaction in elderly individuals living at home.

**Materials and Methods:** The sample of the descriptive study consisted of 354 elderly individuals aged 60 and over, living at home in Ankara between January and March 2020. "Individual Information Form", "Loneliness Scale for the Elderly", "Life Satisfaction Scale" were used to collect data.

**Results:** In this study, it was determined that the level of loneliness is higher in male, married and elderly individuals with low education level ( $p<0,05$ ). It was determined that the life satisfaction was lower in the elderly who had low income, did not have social security and did not use social media. ( $p<0,05$ ). In addition, there is a weak, positive ( $r:0.384, p:0.000<0.05$ ) relationship between the mean scores of emotional loneliness sub-dimension of the elderly individuals and the mean scores of the life satisfaction scale, and a moderately negative relationship with the mean score of the social loneliness sub-dimension ( $r:-0.437, p:0.000$ ).

**Conclusion:** This study showed that the level of life satisfaction and loneliness in elderly individuals differ according to some the descriptive characteristics and that social and emotional loneliness are associated with life satisfaction. In line with these results, it is recommended to increase social support for elderly individuals and to encourage the conscious and safe use of social media.

**Keywords:** Elderly, Loneliness, Life Satisfaction, Emotional Loneliness, Social Loneliness.



## 1. Giriş

Günümüzde yaşlı nüfusu sağlık ve teknolojideki gelişmelere, eğitim düzeyinin yükselmeye ilişkin sağlık bilincinin artmasına ve doğurganlığın azalması ve yaşam beklentisinin artmasına bağlı olarak dünyada hem de ülkemizde giderek artmaktadır [1]. Dünya Sağlık Örgütü nüfusun yaşlanma hızının geçmişe göre çok daha hızlı olduğunu ve 2030 yılına kadar dünyadaki her 6 kişiden 1'inin 60 yaş ve üzerinde olacağını, 2050 yılına kadar, 60 yaş ve üzeri dünya nüfusunun iki katına çıkacağını (2,1 milyar), 80 yaş ve üzeri kişilerin sayısının ise 2020 ile 2050 yılları arasında üç katına çıkması ve 426 milyona ulaşması beklendiğini belirtmektedir [2]. Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 65 yaş ve üstü nüfusun 2021 yılında 8 milyon 245 bin 124 kişi olduğu ve yaşlı nüfus oranının 2025 yılında %11,0, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörüldüğü belirtilmektedir [3].

Yaşlanma evrensel normal bir fizyolojik yönünün yanı sıra kronolojik ekonomik, sosyal ve psikolojik yönleri ve sorunları da olan bir süreçtir [4,5]. Yaşlılık döneminde bireyler emeklilik, eş, arkadaş ve diğer aile üyelerinin ölümü, kuşaklar arası değer çatışmaları, kronik hastalıklar, temel gereksinimlerini karşılamada başkalarına bağımlı hale gelme, sosyal rollerinin değişimi, statü ve ekonomik kayıplar, ailevi ve toplumsal çevrenin sınırlı olması, kişisel ilişkilerin ve ilgi alanlarının kısıtlı olması, sosyal paylaşım alanlarının kaybı gibi birçok sorunlar yaşayabilmektedir. Bu sorunlarla ilişkili olarak bağlı yaşlı bireylerde yalnızlık ve sosyal izolasyon sorunu sıklıkla görülebilmektedir. Özellikle yaşlı bireylerde sosyal ilişkiler ve bilişsel fonksiyonları azalınca yalnızlık hissi artmaya başlar [6,7].

Yalnızlık he yaştan insanın yaşayabileceği olumsuz bir duygu durumu olup, bireyin sosyal ilişkilerinden ya da desteklerden sübjektif hoşnutsuzluğu olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlığın fiziksel ve mental sağlıkta bozulmaya neden olarak yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilediği, depresyon ve intihar davranışı için önemli bir risk oluşturduğu belirtilmektedir[6,8]. Yapılan çalışmalarda yalnızlığın yaşlılarda yaşam doyumunu etkilediği gösterilmiştir[9,10]. Yaşlılarda algılanan sosyal desteğin azalması ve yalnızlığını artmasının yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediği belirtilmektedir [ 11,12].

Yaşam doyumunu, bireyin evlilik, iş gibi yaşam alanlarını olumlu veya olumsuz olarak kendi belirlediği kriterlere dayalı öznel bir değerlendirmesidir[13]. Bir başka tanıma göre ise ruh sağlığının bilişsel bileşenlerini yansıtmak için kullanılan öznel bir ölçüsüdür [14]. Yaşam doyumunun özellikle yaşlı bireylerde sosyal yaşama katılımlarını etkileyen önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir [15]. Yaşam doyumunu, yaşam kalitesini ölçmek için önemli göstergelerden biridir ve yalnızca fiziksel ve ruhsal sağlığı değil, aynı zamanda insanların yaşamını kapsamlı bir şekilde değerlendirebilen sosyal uyum yeteneğini de içermektedir [13].

Yaşlı bireylerde yaşam doyumunun artırılması yerinde ve başarılı yaşlanmayı olumlu etkilemektedir. Başarılı yaşlanma yaşlı bireyde sakatlık ve hastalığın olamaması, fiziksel ve zihinsel işlevselliğini sürdürmesi böylece toplumda üretken, yaşam doyumunu yüksek ve sosyal katılımın devam etmesini ifade eder[16]. Yerinde yaşlanmada günümüzde sıklıkla kullanılan bir kavram olup kişinin kendi evinde ve toplumda güvenli, bağımsız ve rahat yaşaması ve değişen ihtiyaç ve koşullara adapte olarak yaşamını sürdürebilmesini ifade eder [16,17]. Bu tanımlardan anlaşılacağı gibi evde yaşayan yaşlı bireylerde yaşam doyumunun artırılması ve yalnızlığın azaltılmasında başarılı ve yerinde yaşlanmanın sağlanması önemlidir. Bu çalışma bu konu hakkında sağlık profesyonellerinde farkındalık yaratmak ve yaşlıları özellikle yaşam doyumunu ve yalnızlık açısından değerlendirmelerinin önemini vurgulamak amacı ile yapılmıştır.

## 2. Materyal ve Metot

**Araştırmanın Tipi:** Çalışma tanımlayıcı tipte olup, Ocak-Mart 2020 tarihleri arasında evde yaşayan yaşlılar ile yapılmıştır.

**Araştırmanın Yeri ve Örneklemi:** Çalışmanın evrenini Ankara'da evde yaşayan 60 yaş ve üzeri yaştaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllülük esasına dayalı olarak, sağlıklı bilgi alınabileceği değerlendirilen ve olasılıklı olmayan kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 354 yaşlı birey oluşturmuştur.

**Veri Toplama Araçları:** Verilerin toplanması "Birey Bilgi Formu", "Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

**Birey Bilgi Formu:** Bu form araştırmacı tarafından literatürden yararlanılarak oluşturulmuştur [8-17]. Bu formda yaşlı bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim gibi sosyo-demografik özellikleri ile arkadaş, akraba ve çocuklarını görme durumu ve sosyal medya kullanma durumuna ilişkin 13 soru yer almaktadır.

**Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği (YYÖ):** Ölçek 1985 yılında de Jong Gierveld ve Kamphuis tarafından geliştirilmiştir[18]. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması ise Akgül ve Yeşilyaprak (2015) tarafından yapılmıştır [19]. Yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek üçlü likert tipi 11 madde içermektedir. Ölçeğin duygusal yalnızlık (2,3,5,6,9,10) ve sosyal yalnızlık (1,4,7,8,11) olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Bu iki boyutun toplamı genel yalnızlık puanını oluşturmaktadır. Ölçekte olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1,4,7,8,11) 0=evet, 1=olabilir, 2=hayır, olumsuz yöndeki ifadeleri içeren maddeler (2,3,5,6,9,10) 2=evet, 1=olabilir, 0=hayır şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 0, en yüksek puan 22'dir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, bireyin yalnızlık düzeyinin de yüksek olduğu kabul edilmektedir. Ayrıca ölçekten elde edilen toplam puan; 0-4 puan yalnız değil / yalnızlık hissetmiyor, 5-14 puan kabul edilebilir yalnızlık, 15-18 puan çok yalnız, 19-22 puan çok yoğun yalnızlık olarak gruplandırılabilir. Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ise 0.85 olup Duygusal yalnızlık alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0.79 ve sosyal yalnızlık alt boyutunun ise 0.81'dir [19]. Bu çalışmada ise cronbach alfa değeri ölçeğin duygusal yalnızlık alt boyutu için 0,776, sosyal yalnızlık alt boyutu için ise için 0,80 olarak bulunmuştur.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Bu ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir ve likert tipinde ve beş maddeden oluşmaktadır [20]. Ölçek puanlaması “kesinlikle katılmıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” arasında değişmekte, 1-7 puanla değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 5-35 arasında değişmektedir [21]. Ölçekten alınan yüksek puan, yaşam doyumunun yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik, 1993 yılında Yetim tarafından yapılmıştır ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach's alpha değeri 0.879 olarak bulunmuştur [21].

**Verilerin Değerlendirilmesi:** Araştırmanın verileri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 15.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden sayı, yüzde ve ortalama kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Üç ya da daha fazla grubun puan ortalamalarının karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren veriler için tek yönlü ANOVA testi, göstermeyenler için ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen iki grubun puan ortalamalarının değerlendirilmesinde ise Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

**Etik Boyutu:** Araştırmanın yapılabilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan onay alınmıştır (Araştırma kod no: 2022 – 1091, tarih:13.09.2022). Çalışmaya katılan yaşlı bireylere çalışma hakkında bilgi verilmiştir ve gönüllülük ilkesi dikkat edilerek bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırma Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun şekilde yürütülmüştür.

### 3. Bulgular

**Yaşlı bireylerin Tanıtıcı Özellikleri:** Araştırma kapsamına alınan yaşlı bireylerin %35.3'ü 68-74 yaş grubundadır. Yaşlı bireylerin yarısından biraz fazlası (%57.6) kadın ve %42.4'ü erkek yaşlıdır. Okuryazar ya da ilkökul mezunu yaşlı bireyler %48.3 oranında olup, %59.3'ü evlidir ve evli olanların %47.6'sı 41-50 yıldan beri evlidir. Büyük çoğunluğu (%95.8) çocuk sahibi olan yaşlı bireylerin %85.6'sının sosyal güvencesi bulunmaktadır. Yaşlı bireylerin %29.1'ine göre gelir algısı düşük, %54.5'ine göre ve %16.4'üne göre yüksektir. Yalnız yaşadığını ifade eden yaşlı bireyler %19.2 oranında olup, %55.1'i eşi ve çocukları ile birlikte yaşamaktadır. Yaşlı bireylerin %34.8'i çocuklarını her gün gördüğünü ve %28.3'ü iki üç günde bir gördüğünü, %30.2'si akrabalarını iki üç günde bir gördüğünü ve %32.8'i arkadaşlarını yedi gün ve daha uzun uzun sürede bir gördüğünü ifade etmiştir. Sosyal medya kullandığını ifade eden yaşlı bireyler %18.1 oranındadır (Tablo 1).

**Tablo 1:Yaşlı Bireylerin Tanıtıcı Özellikleri (n=354)**

Değişken	Sayı	%
Yaş	≤ 67	35.3
	68 – 74	35.3
	75 ≤	29.4
Cinsiyet	Kadın	57.6
	Erkek	42.4
Eğitim	Okuryazar değil	27.7
	İlkokul mezunu	48.3
	Ortaokul mezunu	15.8
	Üniversite mezunu	8.2
Medeni durumu	Evli	59.3
	Evli değil	40.7

			22.9
Evlilik süresi (yıl) (n=210)	≤ 40	48	47.6
	41 – 50	100	29.5
	51 ≤	62	
Çocuk sahibi olma	Var	339	95.8
	Yok	15	4.2
Sosyal güvence	Var	303	85.6
	Yok	51	14.4
Gelir algısı	Düşük	103	29.1
	Orta	193	54.5
	Yüksek	58	16.4
Birlikte yaşadığı kişi			19.2
	Yalnız	68	55.1
	Eşi ile birlikte	195	22.0
	Eşi ve çocukları ile birlikte	78	3.7
	Yakın akrabaları ile birlikte	13	
Çocukların görülme sıklığı (n=339)	Hiç	5	1.5
	Her gün	118	34.8
	İki üç günde bir	96	28.3
	Yedi gün ve daha uzun sürede bir	120	35.4
Akrabaların görülme sıklığı	Hiç	13	3.7
	Her gün	35	9.9
	İki üç günde bir	107	30.2
	Yedi gün ve daha uzun sürede bir	99	56.2
Arkadaşların görülme sıklığı	Hiç	28	7.9
	Her gün	98	27.7
	İki üç günde bir	112	31.6
	Yedi gün ve daha uzun sürede bir	116	32.8
Sosyal medya kullanma durumu	Kullanıyor	64	18.1
	Kullanmıyor	290	81.9

### Yaşlı bireylerin Yaşam Doymu ve Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları

Kadınların güçlendirilmesi ve yaşam doymu düzeylerini belirlemek için iki farklı ölçek kullanılmıştır. Yaşlıların Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ) toplam puan ortalaması 9.477±2.955 ve duygusal alt boyutu için puan ortalaması 6.785±3.377, sosyal yalnızlık için 2.692±2.697 olarak belirlenmiştir. Yaşam doymu ölçeği puan ortalaması ise 21.163±6.957'dir (Tablo 2).

**Tablo 2: Yalnızlık ve Yaşam Doymu Alt Ölçeklerinin Puan Ortalaması (n=354)**

Bağımsız değişken	Puan aralığı (Min-max)	Ortalama	St.sapma
Yalnızlık	1-17	9.477	2.955
Duygusal yalnızlık	0-12	6.785	3.377
Sosyal yalnızlık	0-10	2.692	2.697
Yaşam doymu	5-35	21.163	6.957

Çalışmamızda yaşlı bireyin tanıtıcı özelliklerine göre yalnızlık ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde erkeklerin yalnızlık ve yaşam doymu puan ortalamalarının kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek olduğu belirlenmiştir. Medeni duruma göre ise evli olanların toplam yalnızlık puan ortalamasının daha yüksek bulunmuştur Eğitim durumuna göre ise üniversite mezunu olan yaşlıların okuryazar olmayanlara, okuryazar ya da ilkokul mezunu olanlara ve ortaokul ya da lise mezunu olanlara göre yalnızlık puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düşük olduğu saptanmıştır. Okuryazar olmayan yaşlıların yaşam doymu puan ortalaması okuryazar ya da ilkokul mezunu olanlara, ortaokul yada lise mezunu olanlara ve üniversite mezunu olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Sosyal güvencesi olan ve sosyal medya kullanan yaşlıların yaşam doymu puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Gelir algısı düşük olan yaşlıların ise orta ve yüksek olanlara göre yama doymu puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı olarak düşük bulunmuştur (Tablo 3).

**Tablo 3: Yaşlı Bireylerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Yalnızlık ve Yaşam Doymu Ölçeği Puan Ortalaması Karşılaştırmaları**

Değişkenler	Yalnız Ölçeği Puan Ortalaması (ortalama±ss)	Yaşam doymu Ölçeği Puan Ortalaması	
Yaş	≤ 67	9.66 ±3.056	21.68 ±6.928
	68 – 74	9.42 ±3.025	20.98 ±6.669
	75 ≤	9.32± 2.760	20.77± 7.353
		KW: 1.090,p: 0.580	KW: 1.133,p:0.567
Cinsiyet durumu	Kadın	9.20 ±2.97	20.62±6.957
	Erkek	9.86±2.89	21.90± 6.914
		U:13265.000, p:0.031*	U:13895.000, p:0.140
Medeni durumu	Evli	9.74 ±2.840	21.37± 7.207
	Evli değil	9.09± 3.086	20.87± 6.590
		U:13061,500, p:0.029*	U:14507.500, p:0.517

Çocuk sahibi olma durumu	Var	9.51± 2.920	21.19± 7.47
	Yok	8.73 ±3.712	20.67± 4.639
		U:2232.500,p:0.421	U:2386.000,p: 0.686
Sosyal güvence durumu	Var	9.48 ±2.982	21.58± 6.865
	Yok	9.49± 2.824	18.69 ±7.055
		U:7687.500, p: 0.954	U:5702.000, <b>p:0.003*</b>
Sosyal medya kullanma durumu	Kullanıyor	9.66± 3.233	23.73± 6.142
	Kullanmıyor	9.44 ±2.896	20.60± 7.009
		U: 8650.500, p: 0.393	U:6861.500, <b>p:0.001*</b>
Eğitim durumu	Okuryazar değil	9.65± 2.926	18.62 ±6.751
	Okuryazar/İlkokul mezunu	9.45 ±2.925	21.60 ±7.110
	Ortaokul/Lise mezunu	9.91± 2.849	22.86±5.348
	Üniversite mezunu	8.21± 3.234	23.90 ± 7.213
		KW:8.358, <b>p:0.039**</b>	KW:20.963, <b>p:0.000**</b>
Evlilik süresi	≤ 40	9.31 ±2.969	21.60± 7.094
	41 – 50	9.84 ±2.888	22.10 ±6.957
	51 ≤	9.97± 2.770	20.26± 7.708
		KW:2.545,p:0.280	F:1.262, p:0.285
Gelir algısı	Düşük	8.96± 3.061	17.87 ±6.527
	Orta	9.69± 3.013	22.28± 6.543
	Yüksek	9.69 ±2.465	23.28± 7.142
		KW.4.087,p:0.130	F:18.333, <b>p:0.000***</b>
Birlikte yaşadığı kişi	Yalnız	8.97 ±3.223	21.09± 6.457
	Eşi ile birlikte	9.79 ±2.804	21.59± 7.173
	Eşi ve çocukları ile birlikte	9.27± 3.144	20.35±6.984
	Yakın akrabaları ile birlikte	8.62± 2.063	20.00 ±6.137
		KW:7.105,p:0.069	KW:2.169,p:0.538

\* Mann Whitney U Testi,p<0.05

\*\*Kruskal Wallis Testi,p<0.05

\*\*\*Tek yönlü ANOVA Testi

Çalışmamızda yalnızlık ölçeği duygusal yalnızlık alt boyutu puan ortalamaları ile yaşam doyumu ölçeği puan ortalamaları arasında zayıf derecede, pozitif yönde ( $r:0.384, p:0.000 < 0.05$ ) ve sosyal yalnızlık alt boyut puan ortalaması ile ise orta derecede negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r:-0.437, p:0.000$ ). Buna göre yaşam doyumu arttıkça duygusal yalnızlığın ve sosyal yalnızlığın azaldığı söylenebilir (Tablo 4).

**Tablo 4: Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki**

	Yalnızlık Ölçeği Toplam Puan Ortalaması	Duygusal Yalnızlık Puan Ortalaması	Sosyal Yalnızlık Puan Ortalaması
Yaşam doyumu Ölçeği Puan Ortalaması			
r	0.040	0.384	-0.437
P:	0.455	0.000*	0.000*

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Yaşlanma döneminde fiziksel, biyolojik, duygusal, sosyal, ekonomik değişimlerin yalnızlık ve sosyal izolasyon sorunun ortaya çıkmasını neden olabilmektedir. Bu çalışmada evde yaşlı bireyin yalnızlık puan ortalaması  $9.477 \pm 2.955$  olduğu için kabul edilebilir bir yalnız düzeyinin olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızla tutarlı olarak evde yaşayan yaşlıların yalnızlık ölçeği puan ortalaması Tel ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında [22]  $8.01 \pm 3.77$ , Ilgaz ve Gözümün (2020) çalışmasında (23)  $9.97 \pm 6.51$ , Işık ve arkadaşlarının çalışmasında [24]  $11.85 \pm 6.17$  olduğu için kabul edilebilir yalnızlık düzeyinin olduğu saptanmıştır. Bu çalışma sonuçları evde yaşayan yaşlarda yalnızlığın görüldüğünü göstermektedir. Bunun tümümüzde aile yapısının değişmesi çekirdek aile tipinin artması ile yaşlıların emosyonel ve sosyal desteklerinin azalması ile ilgili olabilir. Bu çalışmada yaşlı bireylerin emosyonel (duygusal) yalnızlığı sosyal yalnızlıktan daha fazla yaşadıkları belirlenmiştir [25,26]. Bu çalışmada da benzer şekilde emosyonel yalnızlığın yaşlılarda sosyal yalnızlıktan daha fazla görüldüğü gösterilmiştir.

Weiss (1973) yalnızlığın duygusal ve sosyal yalnızlık olarak iki türü olduğunu belirtmiştir [27]. Duygusal yalnızlık; bireyin çevresindeki insanlarla bir yakınlık ya da bir bağlanma ilişkisi hissetmemesi, reddedilme hissi sosyal yalnızlığı ise bir bireyin sosyal ilişki açısından yoksun olması, ortak ilgiye dayalı etkinlikleri paylaşmada kendilerini grubun parçası olarak hissetmeme olarak tanımlamıştır [27]. Yaşlılık döneminde yakınlarını kaybetme, sosyal sttaü ve rollerde değişim ya da kayıplar, bilişsel bozukluk, yakınlarının kaybı gibi sorunların yalnızlığın görülesini etkileyen önemli faktörlerdir Bu faktörlerin görülmesinin bireysel farklılık göstermesi hissedilen yalnızlığın duygusal ya da sosyal tipte olmasını da etkileyebilir [28]. Çalışmamızda yaşlı bireylerin sosyal yalnızlık düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı ve emosyonel yalnızlık düzeyi arttıkça ise yaşam doyumlarının arttığı bulunmuştur. Bu sonuç yaşlı bireylerin sosyal çevreye karşı yaşam doyumlarının yüksek ancak iç dünyalarında kendilerini yalnız hissettikleri, duygusal boşluklarının olduğunu düşündürmektedir ve sosyal desteğin ve etkileşimin yaşam doyumunda önemli olduğunu doğrulamaktadır.

Yalnızlığı etkileyen birçok farklı sosyodemografik özellikler bulunmaktadır. Bu çalışmada kadınların erkeklerden, evli olmayanların evlilerden ve üniversite mezunu olanların diğer eğitim düzeyindeki yaşlılara göre yalnızlık düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmamızla tutarlı olarak bazı çalışmalarda yaşlı erkeklerde kadınlara göre yalnızlık düzeyinin daha fazla [29,30], bazı çalışmalarda kadınlarda erkeklerden [31,32], bazı çalışmalarda ise cinsiyete göre herhangi bir farklılık olmadığı belirtilmektedir [33-35]. Yalnızlık durumu bireylere göre değişiklik gösterse de kadınların; iletişim kurma, sosyalleşme rollerini erkeklere göre daha kısa sürede ortaya koymalarının kadınların yalnızlık puanını etkilediği düşünülebilir.

Çalışmamızda eğitim düzeyine göre yalnızlık düzeyinin değiştiğini yüksek eğitim düzeyinde daha az yalnızlık görüldüğünü göstermiştir. Çalışmamızla tutarlı olarak Bai ve arkadaşlarının (2021) [36] ve Fierlos ve arkadaşlarının (2021) [37] çalışmasında düşük eğitim düzeyinin yalnızlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Düşük eğitim düzeyi yaşlı bireylerin sosyoekonomik durumunu etkileyebildiği gibi



sosyal ilişkilerinin kalitesinde ve sosyal aktivitelere katılımında azalmaya neden olabilir. Bu durumda yaşlılarda emosyonel ve sosyal yalnızlığa neden olabilir[38]. Özvurmaz ve arkadaşlarının (2018) çalışması ile tutarlı olarak bu çalışmada evli olan yaşlılarda yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır[39]. Rahman ve arkadaşlarının (2019) [40] ve Kislev'in (2022) [41] çalışmasında ise boşanmış ya da dul yaşlı bireylerin evli olanlara göre yalnızlık düzeyinin daha fazla görüldüğü bazı çakılmalarda ise medeni durum ile yalnızlık düzeyi arasında hiçbir ilişki olmadığı belirtilmektedir. Bu çalışmadaki sonucun farklılığı yaşlı bireylerin çevresindeki bireyler olmasına rağmen yakın ilişki hissetmemesi ve duygusal yalnızlık hissini daha çok yaşamasına bağlı olabilir. Yaşlı bireyin yaşla beraber ortaya çıkan sorunlarının sosyal destek algısını değiştirmesi de bu sonucu etkilemiş olabilir.

Bu çalışmada gelir algısı yüksek olan, sosyal güvencesi olan ve sosyal medyayı kullanan yaşlı bireylerin yaşam doyumunun yüksek olduğu bulunmuştur. Kankaya ve Karadakovan (2017) ile Şahin ve Yıldırım'ın (2019) çalışmaları da çalışmamamız sonucunu desteklemektedir [42,43]. Gelir durumunun bireyin beslenme, barınma, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmesini, yaşamını kolaylaştırıcı yardımcı araç gereç kullanımını etkileyebilmektedir. Bu bağlamda bireyin daha güçlü ve bağımsız hissetmesini yüksek gelir düzeyi artırarak yaşam doyumunu arttırabileceği söylenebilir. Sosyal medya kullanımının yaşlı insanların subjektif iyilik durumunu[44], mutluluğunu [45], yaşam memnuniyetini arttırabileceği, sosyal katılım ve algılanan yalnızlık düzeyini azaltabileceği [46], mental ve bilişsel sağlığı iyileştirebileceği [47] belirtilmektedir. Racham ve ark.'nın çalışmasında bireyin yaşamında yer alan aile, toplum, sağlık, tüketim ve boş zaman alanları ile ilgili yaşam doyumunu sosyal medya kullanımının pozitif yönde etkilediğini belirlemiştir [48]. Gaia da çalışmasında (2021) benzer şekilde sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir[49]. Bu çalışma sonuçları sosyal etkileşim ve iletişimin yaşlılar için önemli olduğu ve bununla sosyal iletişim ağlarının kullanımının önemli bir aracı olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma sonuçları erkek, evli ve eğitim düzeyi düşük olan yaşlı bireylerde daha çok yalnızlık görüldüğünü ve gelir düzeyi düşük, sosyal güvencesi olmayan ve sosyal medya kullanmayan yaşlıların ise yaşam doyumunun daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda Sağlık profesyonelleri tarafından evde yaşayan yaşlı bireylerin

-yalnızlık ve yaşam doyumunu etkileyebilecek sosyodemografik faktörleri değerlendirmeleri

-yalnızlık düzeyini azaltmak ve yaşam doyumunu arttırmak için sosyal destek kaynaklarını tanıması ve etkin kullanmasının desteklenmesi,

-Sosyal iletişim ve etkileşimi artırıcı yönde sosyal medyanın bilinçli ve güvenli kullanımına teşvik edilmesi önerilebilir. Ayrıca konuyla ilgili çözüm önerilerinin sağlanmasına yönelik nitel çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

## Teşekkür

Bu çalışmaya katkı sağlayan tüm yaşlı bireylere teşekkür ederiz.

## Etik Beyanı

*Bu çalışmada, "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması gerekli tüm kurallara uyulduğunu, bahsi geçen yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirinin gerçekleştirilmediğini taahhüt ederiz.*

## Kaynakça

[1] Başol, R.Ö. 2019.Türkiye ve AB Ülkelerinde Yaşlı Nüfusun Görünümü. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 35 – 46.doi: <http://www.10.35343/kosbed.525236>.

[2] Ageing and health.WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Erişim Tarihi:17.10.2022).

- [3] İstatistiklerle Yaşlılar. 2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p= Istatistiklerle-Yasli-lar-2021-45636](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2021-45636)(Erişim Tarihi: 17.10.2022).
- [4] Özdemirkan, T., Şenlik, Z., Şimşek, A.Ç.2020. Sağlıklı Aktif Başarılı Yaşlanma. Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Dergisi, 1(1), 51-7. doi:[http://www.saglikokur.yazarligidergisi.com /index.php/soyd/index](http://www.saglikokur.yazarligidergisi.com/index.php/soyd/index).
- [5] Kalyoncuo, S., Kartın, P.T.2021. Aktif Yaşlanma ve Hemşirelik Bakımı. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 8(1), 26-32.
- [6] Aslan, M.,Hocaoğlu, Ç.2017. Yaşlanma ve Yaşlanma Dönemiyle İlişkili Psikiyatrik Sorunlar. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi,7(1), 53-62.
- [7] Nazlı, A. 2016.Yaşlanma, birey ve toplum: Yaşlanmaya sosyolojik bakış. Ege Tıp Dergisi, 55 (Ek Sayı / Supplement), 1-5
- [8] Bakalım, O., Yılık, M.M. 2020. Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Pozitif ve Negatif Duyguların Aracı Rolü. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 50, 125-40.
- [9] Andrew, N., Meeks, S.2018. Fulfilled preferences, perceived control, life satisfaction, and loneliness in elderly long-term care residents. *Aging Ment Health*, 22(2),183-189.doi: <http://www.10.1080/13607863.2016.1244804>.
- [10]deGuzman, A.B, Maravilla, K.N., Maravilla. V.A.M., Marfil, J.D.V., Marinas, J.A.R., Marquez, J.M.B.2012. Correlates of Geriatric Loneliness in Philippine Nursing Homes: A Multiple Regression Model.*Educational Gerontology*,38(8),563 575. <https://doi.org/10.1080/03601277.2011.645443>.
- [11] Aydiner, B.A., Gunay, G. 2018. The effect of the perceived social support on the elderly life satisfaction. *Journal of the Human and Social Science Researches*, 7(2), 1351–63.
- [12]Sahin, D.S., Ozer, O., Zubaroglu, Y.M. 2019.Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educational Gerontology*, 45(1), 69–77. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1585065>.
- [13] Li, W., Sun, H., Xu,W., Ma, W.,Yuan, X., Niu, Y., Kou, C.2021. Individual Social Capital and Life Satisfaction among Mainland Chinese Adults: Based on the 2016 China Family Panel Studies. *Int J Environ Res Public Health*, 18(2):441.<https://doi.org/10.3390/ijerph18020441>.
- [14] Ng, S.T., Tey, N.P., Asadullah, M.N. 2017. What matters for life satisfaction among the oldest-old? Evidence from China. *PLoS One*, 12(2), e0171799. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171799>.
- [15]Nyqvist, F., Forsman, A.K., Giuntoli, G., Cattan, M.2012. Social capital as a resource for mental well-being in older people: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 17(4), 394–410. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.742490>.
- [16] Lu, N., Spencer, M., Sun, Q., Lou, V.W.Q.2021. Family social capital and life satisfaction among older adults living alone in urban China: the moderating role of functional health. *Aging Ment Health*, 25(4),695-702. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1709155>.
- [17]Yılmaz, C.K. 2020.Yaşlı Bireylerde Yerinde Yaşlanma ile Başarılı Yaşlanma ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 20(3),38-48.
- [18] de Jong Gierveld, J., Kamphuis, F.H.1985. The development of a Rasch-type loneliness-scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289-99.
- [19] Akgül, H., Yeşilyaprak, B.2015. Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği” nin Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(1), 34-45.
- [20] Diener, E.D, Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S.1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-5.
- [21]Yetim, Ü.1993. Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), 277-289.

- [22] Tel, .H, Koç,M., Aydın, H.T. 2020. Evde Yaşayan Yaşlılarda Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Ölüm Kaygısının Belirlenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı): 1-10. <https://doi.org/10.21733/ibad.760027>.
- [23] Ilgaz,A., Gözüm,S.2020. Kentsel Alanda Yaşayan Yaşlı Kadınlarda Yalnızlık Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*,13(2),67-73.
- [24] Işık, K., Başoğul, C., Yıldırım, H.2021. The relationship between perceived loneliness and depression in the elderly and influencing factors. *Perspect Psychiatr Care*, 5,351–57.
- [25] Wolfers, M.E.G., Stam, B.E., Machielse, A.2022. Correlates of emotional and social loneliness among community dwelling older adults in Rotterdam, the Netherlands. *Aging Ment Health*, 26(2),355-67. <http://doi.org/10.1080/13607863.2021.1875191>.
- [26] Polat, F., Geçici, F. 2020. Yaşlı Bireylerin Algıladığı Yalnızlık Düzeyi İle Depresyon Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 1,72-82. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.704241>.
- [27] Weiss, R.S.1973. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, Cambridge, MA: MIT Press.
- [28] Hoşoğlu, T.K, Ümmet, D. 2021. Huzurevinde Bulunan Yaşlıların Yalnızlık Algısı ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*,10(1),463-75.
- [29] Kahraman, S., Zincir, H., Kaya, Z., Esen, F. 2011. Bir Huzurevinde Yaşlı Kadın ve Erkeğin Ayrı Yaşamalarının Onların Yalnızlık ve Yaşam Doyumuna Etkisi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*,2(14), 1-16.
- [30] Çam, C., Atay, E., Aygar, H.,Öcal, E.E.,Önsüz, M.F., Işıklı, B., Metintaş,S. 2021. Elderly people's quality of life in rural areas of Turkey and its relationship with loneliness and sociodemographic characteristics. *Psychogeriatrics*,21(5), 795-804. <http://doi.org/10.1111/psyg.12741>.
- [31] Dereli, F., Koca, B. 2010. Bir Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*,27, 93-7.
- [32] Lim, K.K., Chan, A. 2017. Association of loneliness and healthcare utilization among older adults in Singapore. *Geriatrics and Gerontology International*, 17(11), 1789–98. <http://doi.org/10.1111/ggi.12962>.
- [33]Lasgaard, M., Friis, K., Shevlin, M.2016. "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the life span. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 51(10):1373–84.<http://doi.org/10.1007/s00127-016-1279-3>.
- [34]Brittain, K., Kingston, A., Davies, K. et al. 2017. An investigation into the patterns of loneliness and loss in the oldest old–Newcastle 85+ Study. *Ageing & Society*,37(1),39–62.
- [35]Tümer, A., Dönmez, S., Gümüşsoy, S., Balkaya, N.A. 2022. The relationship among aging in place, loneliness, and life satisfaction in the elderly in Turkey. *Perspect Psychiatr Care*, 58(2), 822-29.<http://doi.org/10.1111/ppc.12855>.
- [36] Bai, Z.,Wang, Z.,Shao, T.,Qin, X., Hu, Z. 2021. Association between social capital and loneliness among older adults: a cross-sectional study in Anhui Province, China. *BMC Geriatr*, 21:26. <http://doi.org/10.1186/s12877-020-01973-2>.
- [37] Fierloos, I.N., Tan, S.S., Williams, G., et al. 2021. Socio-demographic characteristics associated with emotional and social loneliness among older adults. *BMC Geriatr*, 9,21(1),114.<http://doi.org/10.1186/s12877-021-02058-4>.
- [38] Mansfield, J.C., Hazan, H., Lerman,Y.,Shalöö, V. 2016. Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *Int Psychogeriatr*, 28(4), 557-76.<http://doi.org/doi:10.1017/S1041610215001532>.
- [39]Özurmaz, S. 2018. Yaşlı Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(3),118-25.

- [40]Rahman, M. S., Rahman, M. A., & Rahman, M. S. 2019. Prevalence and Determinants of Loneliness among Older Adults in Bangladesh. *International Journal of Emerging Trends in Social Sciences*, 5(2), 57–64. <https://doi.org/10.20448/2001.52.57.64>.
- [41]Kislev, E. 2022. Aging, Marital Status, and Loneliness: Multilevel Analyses of 30 Countries. *Research on Ageing and Social Policy*, 10(1), 77-103. <http://dx.doi.org/10.17583/rasp>.
- [42]Kankaya, H., Karadokovan, A. 2017. Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumuna Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 21-29.
- [43]Şahin, B., Yıldırım, A. 2019. Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 12(2), 97-106.
- [44]Tobiasz-Adamczyk, B., Zawisza, K. 2017. Urban-rural differences in social capital in relation to self-rated health and subjective well-being in older residents of six regions in Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 24(2), 162–70
- [45] Lelkes, O. 2013. Happier and less isolated: Internet use in old age. *Journal of Poverty and Social Justice*, 21(1), 33–46.
- [46] Cotten, S.R., Anderson, W.A., McCullough, B.M. 2013. Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis, *Journal of Medical Internet Research*, 15 (2), e39.
- [47]Litwin, H., Stoeckel, K.J., Schwartz, E. 2015. Social networks and mental health among older Europeans: are there age effects?, *European Journal of Ageing*, 12(4), 299–309.
- [48] Ractham, P., Techatassanasoontorn, A.A., Kaewkitipong, L. 2022. Old But Not Out: Social Media Use and Older Adults' Life Satisfaction. *Australasian Journal of Information Systems*, 26. <https://doi.org/10.3127/ajis.v26i0.3269>.
- [49] Gaia, A., Sla, E., Cerati, G. 2021. Social networking sites use and life satisfaction. A quantitative study on older people living in Europe. *European Societies*, 23, 98-118.