

Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Investigation of the Loneliness Levels of The Elderly in Terms of Various Demographic Variables

Yasemin ÇAKIR¹

Hatice KUMCAĞIZ²

¹ Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun-Türkiye,
e-mail: psk.dan.yasemincakir@gmail.com

² Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Samsun-Türkiye,
e-mail: haticek@omu.edu.tr



Geliş Tarihi/Received: 18.5.2023

Kabul Tarihi/Accepted: 26.1.2024

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Yasemin ÇAKIR
psk.dan.yasemincakir@gmail.com

Atrf /Cite this article:

Çakır, Y., & Kumcağız, H. (2024). Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 179-194.

This article checked by

 iThenticate



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

Öz

Türkiye’de yaşlı nüfusun giderek artmasına rağmen, yaşlı bireyler üzerinde yürütülen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmanın temel amacı yaşlıların yalnızlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Yaşlıların yalnızlık düzeylerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin, yaşlı bireyler üzerinde çalışmalar planlanarak yaşlıların yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel tarama modeli uygulandı. Çalışma grubu 65 yaş üzeri yaşlı bireylerden meydana gelmektedir. Araştırmada veri toplama araçları olarak ‘Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği’ ve araştırmacılar tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde güvenilirlik analizi, tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem için t testi ve ANOVA testi analiz yöntemleri uygulanmıştır. Analiz sonucunda, yaşlıların kabul edilebilir seviyede yalnız oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri ile eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, arkadaşlar/komşular ve torunlar ile zaman geçirme durumları ve başkaları ile birlikte ya da tek başına yaşama değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Araştırmanın sonuçları literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılar, Yalnızlık, Yalnızlık Düzeyi, Demografik Değişkenler

Abstract

Despite the gradual increase in the elderly population in Turkey, studies on elderly individuals are quite limited. The main purpose of this study is to examine the loneliness levels of the elderly in terms of various demographic variables. It is thought that determining the variables affecting the loneliness levels of the elderly will be effective in reducing the loneliness levels of the elderly by planning studies on elderly individuals. In this study, descriptive survey model, which is one of the quantitative research methods, was applied. The study group consists of elderly individuals over 65 years of age. The 'Loneliness Scale for the Elderly' and the 'Personal Information Form' prepared by the researchers were used as data collection tools in the study. In the analysis of the data, reliability analysis, descriptive statistics, t test for independent samples and ANOVA test analysis methods were applied. As a result of the analysis, it was concluded that the elderly were alone at an acceptable level. It was determined that there was no statistically significant difference between the loneliness levels and genders of the elderly. There is a statistically significant difference between the loneliness levels of the elderly and their education level, socio-economic level, spending time with friends/neighbors and grandchildren, and living alone or with others. The results of the research were discussed in the light of the literature.

Keywords: Elderly, Loneliness, Loneliness Level, Demographic Variables

Giriş

Dünyada yaşlı nüfusu giderek artmaktadır. Yaşam standartlarının iyileşmesi ve sağlık hizmetlerinin gelişmesi insan ömrünü uzatmıştır (Demirdiş, 2010). Türkiye'deki demografik gelişmeler birçok ülkenin demografik gelişmeleri ile paraleldir (Tufan, Kılavuz, Özgür, Ayan, Gürdal ve Engin, 2019). Tüm dünyada olduğu üzere Türkiye'de de yaşlı nüfusun oranı diğer yaş gruplarındaki nüfusa oranla daha hızlı bir şekilde artış göstermektedir (Akgül ve Yeşilyaprak, 2015).

Toplumda yer alan 65 yaş ve üzerindeki kişilerin sayısının, toplam nüfus sayısına oranının hesaplanması sonucunda toplumlar için genç nüfus, olgun nüfus ve yaşlı nüfus tanımları kullanılmaktadır. Yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranının %4'ten az olduğu durumlarda "genç nüfus"; %4-%6,9 arasında olduğu durumlarda "olgun nüfus", %7 -%10 arasında olduğu durumlarda "yaşlı nüfus" ve % 10'un üzerinde olduğu durumlarda ise "çok yaşlı nüfus" ifadesi kullanılmaktadır (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010). Türkiye 1965 ile 2000 yılları arasında "olgun nüfus" kategorisinde yer alırken 2007 yılından itibaren "yaşlı nüfus" kategorisinde yer almaya başlamıştır (Kalkınma Bakanlığı, 2014). Türkiye'de 2007 yılında 65 yaş ve üzeri yaştaki bireylerin sayısının, toplam nüfus içindeki oranı %7,1 iken bu oran 2021 yılında %9,7'ye yükselmiştir (TÜİK, 2021). Ayrıca Türkiye'nin 2023 yılında yaşlı nüfus oranının %10.2 seviyesine kadar gelerek "çok yaşlı nüfus" kategorisinde olacağı tahmin edilmektedir (TÜİK, 2013).

Türkiye'de yaşlı nüfusun gittikçe artış göstermesine rağmen, yaşlı bireyler üzerinde yürütülen araştırmalar oldukça sınırlıdır. Oysaki, gittikçe artış gösteren yaşlı nüfus ile birlikte bireyler yaşamlarının uzun yıllarını yaşlılık döneminde geçirmektedir (Siviş ve Demir, 2004). Yaşlılık, hayatın 65 yaş ve sonraki dönemi olarak tanımlanmaktadır (Ağırman, Gençler, Arıca, Kaya ve Eğici, 2017). Yaşlılık bir hastalık değildir; fizyolojik bir süreçtir. Yaşlanan bireyin fiziksel ve ruhsal durumları tekrar geri gelmeyecek bir biçimde yavaş yavaş kaybolmaktadır (Yertutan, 1991).

65 yaşından sonra yaşlılık döneminin kapılarının aralanması ile birlikte yaşlı bireyler bu dönemde çeşitli problemler yaşamaktadır (Kumcağız ve Demir, 2021). Birçok yaşlının yaşadığı önemli problemlerin başında ise yalnızlık gelmektedir (Danış, 2009). Yalnızlık, yaşlılıkta önemli bir araştırma ve uygulama alanıdır (Arslantaş, Adana, Abacıgil Ergin, Kayar ve Acar 2015). Yaşlı bireylerin aile üyelerini ve arkadaşlarını kaybetme ve aynı zamanda yalnızlığa sahip olma olasılıkları daha fazladır (Demir Erbil, 2022). Yaşlı bireyler yalnızlığı yaşlılığın en olumsuz yönlerinden biri olarak değerlendirmektedir (Aközer, Nuhurat ve Say, 2011). Ancak yalnızlık her birey için doğal bir duygudur. Bireyler hayatlarının her döneminde çocukluğunda, yetişkinliğinde veyahut yaşlılığında yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir. Yalnızlık ortak bir deneyimdir (Akgül ve Yeşilyaprak, 2018; Öz, 2010; Yaşar, 2007). Pek çok insan ya yalnız yaşamının bir sonucu olarak ya da yakın aile bağlarının azalması nedeniyle yalnızlık yaşar (Singh ve Misra, 2009). Literatür incelendiğinde yalnızlığın çeşitli tanımları ile karşılaşılmaktadır. Sullivan yalnızlığı, kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan problemler nedeni ile bireyde rahatsızlık oluşturan istenmeyen durum olarak tanımlamıştır (Öz, 2020). Kozaklı'ya (2006) göre yalnızlık, "kişiyeye acı ve sıkıntı veren, kişinin psikolojik, fiziksel ve sosyal bütünlüğüne karşı oluşan bir tehlikedir". Young'a göre (1981) yalnızlık, tatmin edici sosyal ilişkilerin olmamasıdır (Akt., Şar, Göktürk, Tura ve Kazaz, 2012). Weiss (1973) yalnızlığı sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olarak iki boyutta belirtmiştir. Sosyal yalnızlık bir topluluğa veya arkadaş çevresine sahip olamamaktır. Duygusal yalnızlık ise eş veya yakın arkadaş gibi bağlanma figürleri ile derin ilişkilerin olmaması tanımlanmaktadır. Duygusal ve sosyal ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda bireylerde yalnızlık duygusu oluşmaktadır (Kılavuz, 2005). Yalnızlık fiziksel olarak başkalarından izole olsun ya da olmasın, diğer bireylerden soyutlanma duygusu olarak da tanımlanabilir (Akt., Hazer ve Aydın Boylu, 2010). Yalnızlık duygusunun en yaygın görüldüğü dönem yaşlılık dönemidir (Akgül ve Yeşilyaprak, 2018). Yaşlılar arasındaki yalnızlık ciddi bir sorundur (Chow, Wong ve Choi, 2021). Yalnızlık ve yaş raporunda, yalnızlık duygusunun %80 oranında 65 yaş ve üzerindeki bireylerde görüldüğü ifade edilmektedir (Akgül ve Yeşilyaprak, 2018). Yaşamı süresince çalışma faaliyeti gösteren bireylerin emekli olması ile birlikte kendini artık iş yapmaya yaramayan biri

olarak görmesi ve kendini ölüme her zamankinden daha yakın hissetmesi yaşlıları yalnızlığa itmektedir (Yaşar, 2007). Yaşamdan yeterli doyum alamayan ve yaşamından memnun olamayan yaşlılar yaşlılık dönemini mutsuz bir biçimde ve yalnız olarak geçirmektedirler (Öz, 2010). Yalnızlık bireye acı verir. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da olumsuz yönde etkilemektedir (Akgül ve Yeşilyaprak, 2018).

Türkiye geliştirmekte olan bir ülke statüsünde yer almaktadır. Gelişmiş ülkelerde gelişmişliğin getirisi olarak yalnızlık ve yaşlılık kavramları ile karşılaşmaktadır (Akgül ve Yeşilyaprak, 2015). Yaşamın en yalnız dönemi yaşlılıktır (Polat ve Karasu, 2020). Yalnız yaşayan bireyler, olumlu beklentilerden çok kendi olumsuz düşüncelerine odaklanma eğilimindedir (Ünal, Bilge, 2005). Yaşlı bireyler yalnızlık yaşadıklarında; yaşam kalitesinde düşme, ruhsal ve fiziksel sağlıkta problemler, düşük benlik saygısı, stres ve depresyon, uyku kalitesinde bozulma ve kalp rahatsızlıkları gibi alanlarda sorunlar ortaya çıkmaktadır (Osborn, Fletcher, Smeeth, Stirling, Bulpitt, Breeze, ve Tulloch, 2003; Heinrich ve Gullone, 2006; Crewdson, 2016; Erzen ve Çikrikci, 2018; Luo, Hawkey, Waite, Cacioppo, 2012; Yanguas, Pinazo-Henandis, ve Tarazona-Santabalbina, 2018; Kotwal, Holt-Lunstad, Newmark, Cenzer, Smith, Covinsky ve Perissinotto, 2021; Kumcağız, Demir, 2021). Peerenboom, Collard, Naarding ve Comijs 2015; Van Baarsen (2002) yaşlılar üzerinde yürüttükleri araştırmada duygusal yalnızlığın depresyon ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Badcock ve arkadaşlarının (2015) yürüttükleri çalışmada yalnızlık ve ruhsal rahatsızlıklar arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve bilhassa psikotik belirtileri içeren depresyonda yalnızlık duygusunun yüksek seviyede olduğu ortaya koyulmuştur. Aylaz ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarında da yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri de artış göstermektedir (Polat ve Geçici, 2020). Petersen ve arkadaşlarının çalışmalarında (2016) yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerinin artış göstermesi ile birlikte sosyal izolasyon düzeylerinin de artış gösterdiğini belirtmişlerdir. Yaşlıların yaşamış oldukları yalnızlık düzeyleri, yaşlı bireyler üzerinde bu derece olumsuz etkilere sahip iken yalnızlık ve yaşlılık üzerine yapılan çalışmaların özellikle sosyal bilimlerde literatüründe oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Yaşlılık döneminde, diğer yaş dönemlerine/gruplarına oranla daha fazla yalnızlık duygusu hissedilmektedir (Çoksüer, 2020). Yaş ile yalnızlık arasında doğrusal bir ilişki vardır (Akt. Hazer ve Aydın Boylu, 2010). Bu çalışmanın temel amacı yaşlıların yalnızlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Literatür incelendiğinde, yaşlıların yalnızlık düzeylerinin arkadaşlar/komşular ve torunlar ile zaman geçirme durumlarına göre incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple çalışma literatürdeki bu eksikliği gidermektedir. Yaşlıların yalnızlık düzeylerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin, yaşlı bireyler üzerinde çalışmalar (psikoeğitim, grupla psikolojik danışma veya bireyle psikolojik danışma) planlanarak yaşlıların yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda aşağıda yer alan alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Yaşlıların yalnızlık düzeyi hangi seviyededir (1. Seviye: yalnız değil/yalnızlık hissetmiyor; 2. Seviye: kabul edilebilir yalnızlık; 3. Seviye: çok yalnız; 4. Seviye: çok yoğun yalnızlık)?
2. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri sosyo-ekonomik durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
5. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri arkadaşlar/komşular ile zaman geçirme durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
6. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri torunları ile zaman geçirme durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
7. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri başkaları ile birlikte ya da tek yaşadığı durumlara göre farklılaşmakta mıdır?

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel tarama modeli ile yürütülmüştür. Betimsel tarama modeli, çalışmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi, içerisinde bulunduğu koşullarda olduğu gibi tanımlamayı temel almaktadır (Büyüköztürk, 2014).

1.2. Çalışma Grubu

Türkiye’de yaşlı nüfus oranı %9,9’dur (TÜİK, 2022). Popülasyon içerisindeki yaşlı nüfus oranı göz önünde bulundurulduğunda 65 yaş ve üzerindeki bireylerle çalışma yapılırken büyük bir örnekleme ulaşılamamaktadır. Bu sebeple çalışma grubu 65 yaş ve üzerindeki 104 yaşlı bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubu tesadüfî örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Tesadüfî örnekleme yönteminde katılımcılar, şansla veya gelişigüzel olarak seçilmektedir (Metin, 2015, s. 34).

Araştırmanın örneklemini 65 yaş ve üzerindeki yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında 104 bireyden veri toplanmıştır. Katılımcılara ait betimsel istatistik değerleri Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	55	52,9
	Erkek	49	47,1
	Toplam	104	100,0
Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	18	17,3
	İlkokul	7	6,7
	Ortaokul	32	30,8
	Lise	30	28,8
	Üniversite	17	16,3
	Toplam	104	100,0
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	31	29,8
	Orta	64	61,5
	Yüksek	9	8,7
	Toplam	104	100,0
Arkadaşlar/komşular ile Zaman Geçirme Durumları	Evet	64	61,5
	Hayır	40	38,5
	Toplam	104	100,0
Torunlar ile Zaman Geçirme Durumları	Evet	72	69,2
	Hayır	32	30,8
	Toplam	104	100,0
	Tek Başına	23	22,1

Tek Başına ya da Başkaları ile Birlikte Yaşama Durumları	Eşi ile	46	44,2
	Çocukları ile	20	19,2
	Eşi ve Çocukları ile	15	14,4
	Toplam	104	100,0

Tablo 1 incelediğinde, yaşlı bireylerin eğitim düzeyleri değerlendirildiğinde 7'si (%6.7) ilkökul; 32'si (%30.8) ortaokul; 30'u (%28.8) lise ve 17'si (%16.3) üniversite eğitim düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların 18.3'ü (%17.3) okur-yazar olmadığı; 31'i (%29.8) düşük; 64'ü (%61.5) orta ve 9'u (%7) yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların 64'ü (%61,5) arkadaşları/komşuları ile zaman geçirirken 40'ı (%38.5) arkadaşları/komşuları ile zaman geçirmediği; 72'si (%69.2) torunları ile zaman geçirirken 32'si (%30.8) torunları ile zaman geçirmediğini belirttikleri görülmektedir. Yaş ortalaması 73.94 olan katılımcıların 23'ü (%2.1) tek başına; 46'sı (%44.2) eşi ile; 20'si (%19.2) çocukları ile ve 15'i (%14.4) eşi ve çocukları yaşadıklarını belirtmişlerdir.

1.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği' aracılığı ile toplanmıştır.

1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, arkadaşları/komşuları ile zaman geçirme durumu, tek ya da başkaları ile birlikte yaşama durumlarına ait bilgiler yer almaktadır.

1.3.2. Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği

Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ), yaşlıların yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla 1985 yılında JongGierveld ve Kamphuis tarafından geliştirilmiştir. 1999 yılında JongGierveld ve Tilburg tarafından revize edilmiştir. Ölçekte toplamda 11 madde yer almaktadır. Ölçek duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere 2 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek aracılığı alt boyutlardan elde edilen puanlar toplanarak toplam yalnızlık puanı da hesaplanabilmektedir. Ölçek maddeleri 3'lü Likert tipindedir. Maddeler Evet (0), Olabilir (1) ve Hayır (2) şeklinde kodlanmaktadır. Ölçekten en az 0 puan; en çok 22 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puan baz alındığında Yalnızlık Duygusu; Yalnız değil, yalnızlık hissetmiyor (0-4 puan); Kabul edilebilir yalnızlık (5-14 puan); Çok yalnızlık (15-18 puan) ve Çok yoğun yalnızlık (19-22 puan) olmak üzere dört kategoriye ayrılmaktadır (Akgül ve Yeşilyaprak, 2015). Ölçeğin Türk kültürüne uyarılama çalışması Akgül ve Yeşilyaprak (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarılama çalışmasında ölçeğin tamamı için Cronbach's Alpha değeri .85, duygusal yalnızlık alt boyutu için .79 ve sosyal yalnızlık alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun, duygusal yalnızlık, sosyal yalnızlık ve toplam yalnızlık boyutları olmak üzere ölçmeyi amaçladığı yapıları, geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçtüğü ortaya koyulmuştur (Akgül ve Yeşilyaprak, 2015). Bu çalışmada Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin tamamı için Cronbach's Alpha değeri .89, duygusal yalnızlık alt boyutu için .83 ve , sosyal yalnızlık alt boyutunda .92 olarak hesaplanmıştır.

1.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan Etik Kurul İzni alınmıştır. (Etik kurul karar no: 2022-370). Araştırmanın verileri 65 yaş ve üzerindeki yaşlı bireylerden toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanması, farklı günlerde, yaşlıların bulunduğu çay bahçeleri, pazar yerleri, kahvehaneler ve dernekler gibi yerlere gidilerek gerçekleştirilmiştir. Ölçek uygulanması yaklaşık 6-7 dakika sürmüştür.

1.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 21 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz öncesi hatalı veri girişi kontrol

edilmiştir. Analizlere normallik testi yapılarak devam edilmiştir.

Yaşlıların yalnızlık olgusuna ilişkin ölçek formundan aldıkları puanlarının cinsiyet, arkadaşlar/komşular ile zaman geçirme, torunlar ile zaman geçirme, boş zamanın değerlendirildiği aktivitenin varlığı, teknolojiyi aktif kullanma değişkenlerine göre fark gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacı ile bağımsız örneklem için t testi; eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, başkaları ile birlikte ya da tek yaşama değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit edebilmek amacı ile ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlı bir farklılık tespit edilmesi durumunda farklılığın hangi gruptan/gruplardan kaynaklandığını belirleyebilmek amacı ile Tukey testi uygulanmıştır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi sonucunda tespit edilmiştir. Çalışmaya ait betimsel istatistik değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçme Aracına Ait Betimsel İstatistikler

Ortalama-	Medyan-	Varyans-	Standart-- Sapma-	Çarpıklık-- Katsayısı-	Basıklık- Katsayısı-
12,7115	12,50	24,05	4,90	,075	-1,22

Tablo 2’de yer alan Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği’ne ait betimsel istatistikler incelendiğinde ortalama ve ortanca değerler birbirine oldukça yakındır. Bu sebeple dağılımın simetrik olduğu söylenebilir.

Tabloda çarpıklık değeri .075, basıklık değeri -1.22 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre basıklık ve çarpıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında olduğundan (Jondeau ve Rockinger, 2003), çalışmanın verilerinin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.”

2. Bulgular

2.1. Yaşlıların Yalnızlık Seviyesine İlişkin Bulgular

Yaşlıların yalnızlık seviyelerini belirleyebilmek için betimleyici istatistik analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Yaşlıların Yalnızlık Seviyesini Belirlemek için Yapılan Betimleyici İstatistik Analizi Sonuçları

Değişken	N	X	SS
Yalnızlık Düzeyi	104	12,71	4,90

Tablo 3 incelendiğinde yaşlıların yalnızlık puanının 12.71 olduğu görülmektedir. Yalnızlık dört seviyeye ayrılmaktadır. Ölçek alınan 0-4 puan 1. Seviye yalnızlık (yalnız değil/yalnızlık hissetmiyor); 5-14 puan 2. Seviye yalnızlık (kabul edilebilir yalnızlık); 15-18 puan 3. Seviye yalnızlık (çok yalnız) ve 19-22 puan ise 4. Seviye yalnızlık (çok yoğun yalnızlık) düzeyine denk gelmektedir (Akgül ve Yeşilyaprak, 2015). Buna göre yaşlıların yalnızlık seviyesi 2. Seviye yani kabul edilebilir yalnızlık seviyesindedir.

2.2. Cinsiyete Göre Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Yaşlıların cinsiyetine göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dair gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Yaşlıların Cinsiyetine Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin t - Testi Analizi Sonuçları

Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Kadın	55	12,58	4,92	-,28	,77
Erkek	49	12,85	4,93	-,28	

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde; yaşlıların cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeyleri ($p=.77$, $p>.05$); arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

2.3. Yaşlıların Eğitim Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yaşlıların eğitim düzeylerine göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 5’de sunulmaktadır.

Tablo 5. Yaşlıların Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	Varyansı n Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Okur-Yazar Değil	18	15,77	2,41	G. Arası	317,15	4	79,28	3,63	,008
İlkokul	7	15,85	4,56	G. İçi	2160,19	99	21,82		
Ortaokul	32	11,81	5,73	Toplam	2477,34	103			
Lise	30	11,86	4,86						
Üniversite	17	11,35	3,77						
Toplam	104	12,715	4,90						

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde; yaşlıların eğitim düzeylerine yalnızlık düzeylerine göre yalnızlık için ($F=3.63$, $p=.008$) $p < .05$ ’dir. Yaşlıların eğitim düzeyine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın olduğu grupları tespit edebilmek amacı ile Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Okur-yazar olmayanların yalnızlık düzeyleri ortalaması (15,77); ortaokul (11,81), lise (11,86) ve üniversite mezunu (11,35) olan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından daha yüksektir.

2.4. Yaşlıların Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yaşlıların sosyo-ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 6’da sunulmaktadır.

Tablo 6. Yaşlıların Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Sosyo-Ekonomik Durum	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Düşük	31	16,25	3,82	G. Arası	571,25	2	285,62	15,13	,000

Orta	64	11,03	4,53	G. İçi	1906,0	101	18,87
					9		
Yüksek	9	12,44	4,58	Toplam	2477,3	103	
					4		
Toplam	104	12,71	4,90				

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde; sosyo-ekonomik durumlarına göre yalnızlık için (F=15.135, p=.00) $p < .05$ 'dir. Yaşlıların sosyo-ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Anlamlı farkın olduğu grupları tespit edebilmek amacı ile Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır.

Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalaması (16,25); orta sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından (11,03) ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından (12,44) daha yüksektir.

2.5. Yaşlıların Arkadaşlar/komşular ile Zaman Geçirme Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yaşlıların arkadaşlar/komşular ile zaman geçirme durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi analizine ilişkin sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Arkadaşlar/Komşular ile Zaman Geçirme Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin T - Testi Analizi Sonuçları

Arkadaşlar/komşular ile zaman geçirme	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Evet	64	10,81	4,24	-5,71	,00
Hayır	40	15,75	4,35		

*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde; yaşlıların arkadaşlar/komşular ile zaman geçirme durumlarına göre yalnızlık düzeyleri ($p = .00$, $p < .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Diğer bir ifade ile yaşlıların yalnızlık düzeyleri ve arkadaşlar/komşular ile zaman geçirme durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Arkadaşları/komşuları ile zaman geçirmeyen yaşlıların yalnızlık puan ortalamaları ($x = 15,75$), arkadaşları/komşuları ile zaman geçiren yaşlıların yalnızlık puan ortalamalarından ($x = 10,81$) anlamlı düzeyde yüksektir. Anlamlı farklılığın arkadaşları/komşuları ile zaman geçiren yaşlılar lehine olduğu görülmektedir. Arkadaşları/komşuları ile zaman geçirmeyen yaşlılar daha fazla yalnızlık yaşamaktadır.

2.6. Torunlar ile Zaman Geçirme Durumlarına Göre Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Yaşlıların torunları ile zaman geçirme durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi analizine ilişkin sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Torunlar ile Zaman Geçirme Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin T - Testi Analizi Sonuçları

Torunlar ile zaman geçirme	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Evet	72	11,41	4,45	-4,38	,000
Hayır	32	15,62	4,67		

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde; yaşlıların torunlar ile zaman geçirme durumlarına göre yalnızlık düzeyleri ($p=.00$, $p<.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Diğer bir ifade ile yaşlıların yalnızlık düzeyleri ve torunlar ile zaman geçirme durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Torunları ile zaman geçirmeyen yaşlıların yalnızlık puan ortalamaları ($x=15,62$), torunları ile zaman geçiren yaşlıların yalnızlık puan ortalamalarından ($x=11,41$) anlamlı derecede yüksektir. Anlamlı farklılık, torunları ile zaman geçiren yaşlılar lehinedir. Torunları ile zaman geçirmeyen yaşlılar daha fazla yalnızlık yaşamaktadır.

2.7. Yaşlıların Başkaları ile Birlikte ya da Tek Yaşadığı Kişilere Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yaşlıların başkaları ile birlikte ya da tek yaşadığı durumlara göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 9'da sunulmaktadır.

Tablo 9. Yaşlıların Başkaları ile Birlikte ya da Tek Yaşadığı Durumlara Göre Yalnızlık Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Birlikte ya da Tek Başına Yaşama durumu	N	X	Ss	Varyansı n Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Tek Başına	23	16,26	4,75	G. Arası	598,75	3	199,58	10,62	,00
Eşi ile	46	10,60	4,15	G. İçi	1878,59	100	18,78		
Çocukları ile	20	14,60	3,56	Toplam	2477,34	103			
Eşi ve Çocukları ile	15	11,20	5,10						
Toplam	104	12,71	4,90						

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde; yaşlıların başkaları ile birlikte ya da tek başına yaşadığı durumlara göre yalnızlık düzeyleri yalnızlık için ($F=10,62$, $p=.00$) $p < .05$ ' dir.

Bu durumda başkaları ile birlikte ya da tek başına yaşadığı durumlara göre yaşlıların yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın olduğu grubu saptayabilmek amacı ile Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır.

Tek başına yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalaması (16,2609); eşi ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri

ortalamasından (10,6087) ve eşi ve çocukları ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından (11,2000) daha yüksektir. Çocukları ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalaması (14,6000); eşi ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından (10,6087) daha yüksektir.

3. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Yaşlılık hayatın doğal bir dönemidir. Yaşlılık döneminde yalnızlık duygusu, diğer dönemlere göre daha fazla yaşanmaktadır (Dereli, Koca, Demircan, Tor, 2010). Kullanılan ölçeğin kesme puanlarına göre yalnızlık 1. Seviye yalnızlık (yalnız değil/yalnızlık hissetmiyor), 2. Seviye yalnızlık (kabul edilebilir yalnızlık), 3. Seviye yalnızlık (çok yalnız) ve 4. Seviye yalnızlık (çok yoğun yalnızlık) olmak üzere dört seviyeye ayrılmaktadır (Akgül ve Yeşilyaprak, 2015). Bu çalışmada yaşlıların yalnızlık seviyesi 2. Seviye yalnızlık yani kabul edilebilir yalnızlık seviyesindedir. Kabul edilebilir yalnızlık yaratıcılığı ve üretkenliği içerisinde barındırmaktadır. Pozitif yalnızlık olarak da nitelendirilmektedir (Paula, 2011). Göksu'nun (2021) yürüttüğü çalışmanın sonuçları, bu çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Çalışmanın sonucunda yaşlıların kabul edilebilir seviyede yalnız oldukları ortaya koyulmuştur (Göksu, 2021). Yalnızlık, yaşlı bireylerde önemli bir sorundur (Rocha-Vieira, Oliveira, Couto, ve Santos, 2019). Rocha-Vieira, Oliveira, Couto, ve Santos (2019) yürüttükleri çalışmada on yaşlı bireyden dokuzunun yalnızlık yaşadığını saptamıştır. Çalışmaya göre yaşlıların 1/3'ten fazlası orta ile şiddetli yoğunlukta yalnızlık yaşamaktadır. Dereli, Koca, Demircan ve Tor'un (2010) yürüttüğü çalışmanın sonucunda yaşlıların %22,9'unun kendini yalnız hissetmediği, %64,6'sının kendini bazen yalnız hissettiği ve %12,5'inin ise kendini her zaman yalnız hissettiği saptanmıştır. Yaşlılar Türk kültüründe önemli bir yere sahiptir (Özmen, 2013). Bu sebeple yaşlıların yalnızlık düzeyinin kabul edilebilir seviyede olması, içerisinde buldukları kültürün kendilerine yönelik tutumlarından dolayı olabilir. Literatürde yaşlıların yalnızlık seviyesinin düşük olduğunu ortaya koyan çalışmaların (Akgün, 2001; Liu ve Rock, 2013) yanı sıra yaşlıların yalnızlık seviyesinin yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Genç ve Dalkılıç, 2013; Ağırman ve Gençer 2017) da yer almaktadır.

Yaşlıların cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Yaşlıların yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyan çeşitli çalışmalar literatürde yer almaktadır (Dereli, Koca, Demircan ve Tor, 2010; Luo, Hawkey, Waite ve Cacioppo, 2012; Arslantaş, Adana, Abacıgil, Kayar ve Acar, 2015; Erol, Sezer Balcı, Şişman, Öztürk, 2016; Saltan, Kalındemirtaş Küçük ve Mert Boğa, 2018). Yalnızlık duygusunda cinsiyet tek başına etkili bir değişken değildir (Hoşoğlu ve Ümmet, 2021). Bu durumun nedeni yaşlı kadınların ve yaşlı erkeklerin yalnızlığı algılama ve yalnızlığa bakış tarzının benzer olması olabilir. Ponizovsky ve Ritsner (2004) yalnızlık, yaş ve cinsiyet gibi değişkenlere bakılmaksızın her insanın, hayatının belli bir döneminde yaşadığı evrensel bir duygudur ve en çok yaşlılık döneminde hissedilmektedir (Hoşoğlu ve Ümmet, 2021). Arpacı'nın (2008) aktardığına göre yaşlıların psikolojik durumu cinsiyete göre değişmemektedir. Kadın ve erkek yaşlıların aynı psikolojik problemleri yaşamaktadır. Literatürde kadınların erkelere göre daha fazla yalnızlık hissettiğini ortaya koyan çalışmaların (Pinquart ve Sörensen, 2001; Aközer, Nuhurat ve Say, 2011; Domenech-Abella, Lara, Rubio-Valera, Olaya, Moneta, Rico-Urbe, Ayuso Mateos, Mundo ve Haro, 2017) yanı sıra erkelerin kadınlara göre daha fazla yalnızlık hissettiğini ortaya koyan çalışmalar (Hazer ve Aydın Boylu, 2010; Korkmaz, 2019; Hoşoğlu ve Ümmet, 2021) da yer almaktadır.

Yaşlıların eğitim düzeyine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Okur-yazar olmayanların yalnızlık düzeyleri ortalaması; ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından daha yüksektir. Eğitim seviyesi arttıkça yalnızlık azalmaktadır (Domenech-Abella vd, 2017; Korkmaz, 2019). Eğitim düzeyinin, yaşlıların yalnızlık duygusunu ne kadar yaşadığı, yaşlıların kendini ne kadar yalnız hissettiği üzerinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Eğitim düzeyinin yüksek olması öğrenme ve diğer insanlarla iletişim kurma isteğini arttırmaktadır (Şar, Göktürk, Tura ve Kazaz, 2012). Ernst ve Cacioppo (1999), Pinquart ve Sorensen (2001) ve Routasalo ve Pitkala (2003) da eğitim düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını saptamıştır. Şapkıran'ın (2016) 110 yaşlı birey üzerinde yürüttüğü

çalışmada yaşlıların yalnızlık düzeyi, eğitim düzeyi ilköğretim, ortaöğretim ve lise düzeyinde olanların, eğitim düzeyi üniversite olanlara göre daha fazladır. Eğitimli bireylerin yaşlandıklarında, eğitim almayan bireylere oranla sosyal hayata uyum sağlama ve başarılı yaşlanma bilincine sahip oldukları görülmektedir (Genç ve Dalkılıç, 2013).

Yaşlıların sosyo-ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalaması; orta sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından daha yüksektir. Bireyler yaşlandıkça iş hayatından ayrılmakta ve kazanç sağlamaktan uzaklaşabilmektedir. Bu sebeple yaşlılık sürecinde barınma ihtiyacının karşılanmasında, ulaşım, sağlıkta ve sosyal ilişkiler gibi aktivitelerin devam ettirilmesinde birtakım sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Karadeniz ve Öztepe, 2013). Göksu'nun (2021) yaşlı bireyler üzerinde yürüttüğü çalışmada, gelir miktarı gider miktarından az olan yaşlıların gelir miktarı gider miktarına eşit olan ve gelir miktarı gider miktarından fazla olan yaşlılardan yalnızlık düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek olduğunu; gelir miktarı gider miktarına eşit olan yaşlıların yalnızlık düzeyleri gelir miktarı gider miktarından fazla olan yaşlıların yalnızlık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Gelir seviyesi azaldıkça, yalnızlık artmaktadır (Aylaz, Aktürk, Erci, Öztürk ve Aslan, 2012; Domenech-Abella vd, 2017). Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlılar, maddi olanak gerektirecek aktivitelere ve etkinliklere katılım sergileyemeyebilirler. Bu sebeple de düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlılar daha az sosyalleşebilmekte ve daha fazla yalnızlık duygusu hissedebilmektedir.

Yaşlıların arkadaşlar/komşular ve torunlar ile zaman geçirme durumları ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Arkadaşları/komşuları ve torunları ile zaman geçirmeyen yaşlıların yalnızlık puan ortalamaları, arkadaşları/komşuları ve torunları ile zaman geçiren yaşlıların yalnızlık puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Anlamlı farklılığın arkadaşları/komşuları ve torunları ile zaman geçiren yaşlılar lehine olduğu görülmektedir. Arkadaşları/komşuları ve torunları ile zaman geçirmeyen yaşlılar daha fazla yalnızlık yaşamaktadır. Literatürde yaşlıların yalnızlık düzeylerinin çocuk sahibi olma, eşini kaybetme ve evli olma gibi değişkenlere göre incelenmiştir (Arslantaş ve Ergin, 2011, Erbatu, 2017; Göksu, 2021, Tel ve Sabancıoğulları, 2006). Ancak literatür incelendiğinde yaşlıların yalnızlık düzeylerinin arkadaşlar/komşular ve torunlar ile zaman geçirme durumlarına göre incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yaşlıların sosyal katılımı sağlıklı yaşlanmanın önemli yönlerinden biridir (Kemperman, vanden Berg, Weijs-Perree ve Uijtdelegen, 2019). Yalnızlığın önlenmesinde sosyal ağların varlığı önemli bir faktördür (Crewdson, 2016). Arkadaşları/komşuları ve torunları ile zaman geçiren yaşlılar daha az yalnızlık duygusuna sahip olmasının nedeni daha sosyal ve çevresi ile daha etkileşimli bir yaşam sürdürüyor olması olabilir.

Yaşlıların başkaları ile birlikte ya da tek başına yaşadığı durumlara göre yalnızlık düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Tek başına yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalaması; eşi ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından ve eşi ve çocukları ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından daha yüksektir. Çocukları ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalaması; eşi ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri ortalamasından daha yüksektir. Bu durumun nedeni, tek yaşayan yaşlı bireylere kıyasla çocukları, eşi veya yakınları ile birlikte yaşayan yaşlı bireylerin, birlikte yaşadığı kişilerin yanında kendini güvende hissettiği, sevgi-saygı gördüğü, yanında her zaman ulaşabilecek kişilerin varlığı gibi değişkenler doğrultusunda daha az yalnızlık hissettikleri söylenebilir. Eşi veya çocukları ile yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyi arasındaki farklılığın nedeni yaşlıların kendini eşlerinin yanında daha fazla açtığı, daha saydam ve daha içten olduğu ve bu sebeple çocukları ile birlikte yaşayan yaşlılara oranla eşleri ile birlikte yaşayan yaşlıların daha az yalnızlık hissettiği söylenebilir. Yaşlı bireyler hayatını; tek başına, huzurevinde veya ailesi ile birlikte devam ettirmektedir. Bu üç grup içerisinde en fazla yalnızlık hisseden grup hayatını tek başına sürdüren yaşlılardır. İkinci sırada hayatını huzurevinde devam ettiren yaşlılar yer almaktadır. En az yalnızlık hisseden grup ise hayatını aile bireyleri ile

birlikte evde devam ettiren yaşlılardır (Ağırman, Gençer, Arıca, Kaya, Eğici, 2017; Kemperman, vanden Berg, Weijs-Perree ve Uijtdewilegen, 2019). Tek başına yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeyleri daha yüksektir (Şar, Göktürk, Tura ve Kazaz, 2012). Erbatu (2017) huzurevinde veya evde yaşamını sürdüren yaşlıların yalnızlık düzeylerini incelediği çalışmasında evli ve çocuğu olan yaşlıların daha az yalnızlık duygusu yaşadığını tespit etmiştir. Erol, Sezer Balcı, Şişman, Öztürk (2016) yürüttükleri çalışmada, yaşlıların birlikte yaşadığı kişiler ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Hazer (2010) de yaşlıların birlikte yaşadığı kişiler ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır.

Öneriler

1. Yaşlılarda yalnızlık oldukça önemli bir faktördür. Bu çalışmada yaşlıların yalnızlık düzeyi kabul edilebilir yalnızlık düzeyinde yer almaktadır. Ancak kendini oldukça yalnız hisseden yaşlılar da çalışmaya katılmışlardır. Yaşlıların yalnızlık seviyelerini azaltmak amacı ile bu çalışmanın sonucunda ortaya koyulan ve yaşlıların yalnızlık düzeyi üzerinde etkili olan değişkenleri ele alan psikoeğitim programları düzenlenebilir.
2. Bu araştırmada eğitim düzeyi azaldıkça yaşlıların yalnızlık seviyesinin artış gösterdiği ortaya koyulmuştur. Bu kapsamda yaşlıların eğitim almasına yönelik olarak faydalanabilecek oldukları Halk Eğitim Kursları'nda yer alan faaliyet alanları genişletilebilir, yaşlı okulları açılabilir.
3. Bu araştırmada düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olan yaşlıların daha yalnız olduğu ortaya koyulmuştur. Yaşlıların emekli maaşlarında veya emekli olmayan yaşlıların aldıkları yaşlılık maaşlarında iyileştirmelere/düzenlemelere gidilebilir.
4. Bu çalışmada yaşlıların yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısı ile yapılacak olan uygulamalarda bir cinsiyet grubuna ağırlık verilmemesi, çalışmalara yaşlı bireylerin tamamının dâhil edilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ağırman, E., Gençer, M. Z., Arıca, S., Kaya, E., Eğici, M.T. (2017). Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon, yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 7(3), 234-240.
- Akgül, H., Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 11-52.
- Akgül, H., Yeşilyaprak, B. (2015). Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(1), 34-45.
- Akgün, E., (2001). *Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Algıladıkları Yalnızlık Duyguları ve Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aközer, M., Nuhrat, C., Say, Ş. (2011). Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 27(27), 203-128.
- Arpacı, F. (2008). Ankara'da huzurevlerinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Arslantaş, H., Adana, F., Abacigil Ergin, 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. *Iranian Journal of Public Health*, 44 (1). 43-50.
- Arslantaş, H., Ergin, F. (2011). 50-65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Türk Geriatri Dergisi*, 14 (2). 135-144.
- Aylaz, R., Aktürk, Ü., Erci, B., Öztürk, H., Aslan H. (2012). Relationship between depression and loneliness in elderly and examination of influential factors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 55 (3), 548-554.
- B. S., Karen, S., Rook, K. S., (2013). Emotional and Social Loneliness in Later Life: Associations With Positive Versus Negative Social Exchanges. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 813-832.
- Badcock, J. C., Shah, S., Mackinnon, A., Stain, H. J., Galletly, C., Jablensky, A., Morgan, V. A. (2015). Loneliness in psychotic disorders and its association with cognitive function and symptom profile. *Schizophrenia research*, 169(1-3), 268-273.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Deneyisel Desenler: Öntest-Sontest, Kontrol Grubu, Desen ve Veri Analizi*. Ankara: Pegem A.
- Crowdson, J. A. (2016). The effect of loneliness in the elderly population: a review. *Healthy Aging & Clinical Care in the Elderly*, 8-1.
- Çoksüer, G. T. (2020). *Yaşlı Bireylerde Yalnızlık, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Mutluluk ve Ölüm Kaygısının İlişkisi ve Bazı Demografik Özellikler ile Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.
- Danış, M. Z. (2009). Türkiye'de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(1), 67-84.
- Demir Erbil, D. (2022). Yaşlıların aktif yaşlanma düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi. (Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Demirdiş, E. (2010). Yaşlıların rehberlik ve psikolojik danışma ihtiyaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. (Doktora Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S., Tor, N. (2010). Bir Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93- 97.
- Domènech-Abella, J., Lara, E., Rubio-Valera, M., Olaya, B., Moneta, M. V., Rico-Uribe, L. A., Ayuso Mateos, J. L., Mundo, J., Haro, J. M. (2017). Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 52(4), 381-390.
- Erbatu, B. (2017). *Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kırklareli.
- Ernst, J. M. & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventative Psychology*, 8, 1-22
- Erol, S., Sezer Balcı, A., Şişman, F., Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık Algısı ve Yaşam Doyumu The perception of loneliness and life satisfaction at older people. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 5.
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
- Genç, Y., Dalkılıç, P. (2013). Yaşlıların sosyal dışlanma sendromu ve toplumsal beklentileri. *The Journal of Academic*

- Social Science Studies*, 6 (4). 461-482.
- Göksu, Ö. (2021). *Yaşlı Bireylerin Kendini İhmal, Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe Yöntem Analiz* (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hablemitoğlu, Ş., Özmete, E. (2010). *Yaşlı Refahı*. Ankara: Kilit Yayınları, 2010.
- Hazer O, Aydın Boylu A. (2010). The examination of the factors affecting the feeling of loneliness of the elderly. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 9, 2083-2089.
- Heinrich, L.M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718
- Hoşoğlu, T. K., Ümmet, D. (2021). Huzurevinde Bulunan Yaşlıların Yalnızlık Algısı ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manas Journal of Social Studies*, 10(1), 463-475.
- Jondeau E., Rockinger M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 - 1737.
- Kalkınma Bakanlığı (2014), Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu, Onuncu Kalkınma Planı 2014-2018, Ankara.
- Karadeniz, O., Öztepe, N. D. (2013). Türkiye'de yaşlı yoksulluğu. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 38(3), 77-102.
- Karasu, F. G. Yaşlı Bireylerin Algıladığı Yalnızlık Düzeyi ile Depresyon Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 72-82.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kemperman, A., vanden Berg, P., Weijs-Perrée, M., & Uijtdewilegen, K. (2019). Loneliness of older adults: Social network and the living environment. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 406.
- Kılavuz, M. A. (2005). Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma ve arkadaş ilişkilerini geliştirme açısından dinî etkilerin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(2), 25-39.
- Korkmaz, T. (2019). *Huzurevinde Kaan Yaşlılarda Yalnızlık Algısının ve Yaşam Kalitesinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kotwal, A. A., Holt-Lunstad, J., Newmark, R. L., Cenzer, I., Smith, A. K., Covinsky, K. E., ... & Perissinotto, C. M. (2021). Social isolation and loneliness among San Francisco Bay Area older adults during the COVID-19 shelter-in-place orders. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(1), 20-29.
- Kozaklı, H., (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin
- Kumcağız, H., Demir, Y. (Ed.) (2021). *Yaşlılık Psikolojisi Bütüncül Yaklaşım*. Ankara: Pegem Akademi.
- Loneliness in Old Age, the Related Factors, and Its Association with Demographics and Districts of Residence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9398.
- Luo, Y., Hawkey, L. C. Waite, L. J. and Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74 (6), 907-914.
- Metin, M. (Ed.) (2015). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Osborn, D. P., Fletcher, A. E., Smeeth, L., Stirling, S., Bulpitt, C. J., Breeze, E., ... & Tulloch, A. (2003). Factors associated with depression in a representative sample of 14 217 people aged 75 and over in the United Kingdom: results from the MRC trial of assessment and management of older people in the community. *International journal of geriatric psychiatry*, 18(7), 623-630.
- Öz, F. (2010). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*, Ankara: Mattek Matbaacılık.
- Özmen, Ş. Y. (2013). Türk kültüründe yaşlının yeri ve medyayla yaşlılığın değişen konumu. *Milli Folklor Dergisi*, 12(100), 110-119.
- Paula, K., Zengin, S., & Kizilgeçit, M. U. H. A. M. M. E. D. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar. *Dinbilimleri Journal*, 11(3), 217-229.
- Peerenboom, L., Collard, R. M., Naarding, P., & Comijs, H. C. (2015). The association between depression and emotional and social loneliness in older persons and the influence of social support, cognitive functioning and personality: A cross-sectional study. *Journal of affective disorders*, 182, 26- 31.
- Petersen, J., Kaye, J., Jacobs, P. G., Quinones, A., Dodge, H., Arnold, A., Thielke, S. (2016). Longitudinal relationship between loneliness and social isolation in older adults: Results from the cardio vascular health study. *Journal of Aging and Health*, 28(5), 775-795.

- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and applied social psychology, 23*(4), 245-266.
- Rocha-Vieira, C., Oliveira, G., Couto, L., ve Santos, P. (2019). Impact of loneliness in the elderly in health care: a cross-sectional study in an urban region of Portugal. *Family Medicine & Primary Care Review, 2*(2), 138-143.
- Routasalo, P., Pitkala, K.H. (2003). Loneliness among older people. *Reviews in Clinical Gerontology, 13*(4), 303-311
- Saltan, A., Kalındemirtaş Küçük, M., Mert Boğa, S. (2018). Yaşlı bireylerde yaşanan yer ile yalnızlık durumu arasındaki ilişkinin araştırılması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2*(4), 191-198.
- Singh, A., & Misra, N. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial psychiatry journal, 18*(1), 51.
- Siviş, R. ve Demir, A., (2004). Küresel yaşlanma ve Türkiye’de yaşlılarda psikolojik danışma ve rehberlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(21), 43-48.
- Şar, A. H., Göktürk, G. Y., Tura, G., ve Kazaz, N. (2012). Is the Internet use an effective method to cope with elderly loneliness and decrease loneliness symptom?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 55*, 1053- 1059.
- Tel, H., Sabancıoğulları, S. (2006). Evde ve kurumda yaşayan 60 yaş ve üzeri bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sürdürme ve yalnızlık yaşama durumu. *Türk Geriatri Dergisi, 9* (1). 34-40.
- Tufan, İ., KILAVUZ, A., Özgür, Ö., AYAN, F. S., Gürdal, F. Y., & Engin, B. (2019). Türkiye'de gerontoloji atlası: Yaşlı yoksulluğu ve yalnızlık üzerine bulgular. *Geriatik Bilimler Dergisi, 2*(1), 1-7.
- TÜİK, (2021). Türkiye İstatistik Kurumu, İstatistiklerle Yaşlılar, <http://www.tuik.gov.tr>(Erişim Tarihi: 15.04.2022).
- TÜİK, (2022). Türkiye İstatistik Kurumu, İstatistiklerle Yaşlılar, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=%C4%B0statistiklerle-Ya%C5%9Fl%C4%B1lar-2022-49667&dil=1#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=Ya%C5%9Fl%C4%B1%20n%C3%BCfus%20olarak%20kabul%20edilen,9%2C9'a%20y%C3%BCkseldi.> (Erişim Tarihi: 20.11.2023).
- Ünal, G., ve Bilge, A. (2005). İleri yaş grubunda yalnızlık, depresyon ve kognitif fonksiyonların incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi, 8* (2), 89-93.
- Van Baarson, B. (2002). Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's death in later life. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 57*, 33-42
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and socialisolation*. The MIT Press
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis, 89*(2), 302.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 23*7-256.
- Yertutan, C. (1991). Yaşlılıkta ortaya çıkan fiziksel değişiklikler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 2*(2).

Yazar Katkıları: Fikir-%50-50; Tasarım-%50-50; Denetleme-%50-50; Kaynaklar-%50-50; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi-%50-50; Analiz ve/veya Yorum-%50-50; Literatür Taraması-%50-50; Yazıyı Yazan-%50-50; Eleştirel İnceleme-%50-50.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yok.

Etik Kurul Onayı: E-2022-370

Author Contributions: Concept-50-50%; Design-50-50%; Supervision-50-50%; Resources-50-50%; Data Collection and/or Processing-50-50%; Analysis and/or Interpretation-50-50%; Literature Search-50-50%; Writing Manuscript-50-50%; Critical Review-50-50%.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: None.

Ethical Committee Approval: E-2022-370