



## YAŞLILIK VE YALNIZLIK OLD AGE AND LONELINESS

Nuray ŞİMŞEK\*  
Gülhan KÜÇÜK ÖZTÜRK\*\*  
Hatice YÜCELER KAÇMAZ\*\*\*

### Öz

Yaşlılık evrensel bir olgudur. Dünya nüfusunun yaşlanması, yüzyılın en önemli sosyal değişimlerinden biridir. Dünya genelinde hemen hemen bütün ülkelerde yaşlı birey sayısında ve oranında artış görülmektedir. Türkiye'de de, yaşlı nüfus giderek artmakta ve yaşlı nüfus oranı gençlerinkinin önüne geçmektedir. Yaşlı nüfusundaki hızlı artışa bağlı olarak yaşlılıkla ilgili fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Yaşlılıkta özellikle eş kaybı, emeklilik, ölüm korkusu, yalnızlık gibi nedenler yaşlıların hüznünleneip durgunlaşmasına, duygudurumun değişerek içe kapanmasına, algılama, problem çözme ve uyum sağlama yetilerinin azalmasına neden olur. Ortaya çıkan tüm sorunların ele alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle bu makalede yaşlılık döneminde önemli bir duygusal deneyim olan yalnızlığın ve yalnızlığın sağlıkla ilişkisi ele alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlılık, Yalnızlık, Sağlık.

### Abstract

Old age is a universal phenomenon. Aging world population is one of the most important social changes of the century. Almost in all countries around the world, there is an increase in the number and rate of elderly individuals. In Turkey, the elderly population is gradually increasing and its rate is higher than the youth population. Based on the increase in the elderly population, there are emerging physical, mental, social, and economic problems related to old age. During old age, especially factors such as spouse lose, being retired, fear of death and loneliness cause the elderly to feel sad, calm down, become introverted as a result of mood changes, and have decreased perception, problem solving, and adaptation abilities. All these resultant problems should be addressed and evaluated. Therefore, loneliness being an important emotional experience in the period of old age and the correlation between loneliness and health were examined in this study.

**Keywords:** Old Age, Loneliness, Health.

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Yaşlılık

Yaşlılık tarih boyunca farklı şekillerde tanımlanmış bir olgudur (İçli, 2008:29-38). Genel anlamda yaşlılık, biyolojik işlevler yönünden erişkin konuma ulaştıktan sonraki değişim ve dönüşüm süreci olarak tanımlanmaktadır (Beğer, 2012:1-3; Duyar, 2010:9-20). Yaşlılık evrensel bir olgu olup, organizmanın denge kurma potansiyelinin azalması ve kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden gerilemesidir (Arpacı, 2005:15; Danış, 2011:2-6). Yaşlılık Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre ise de, bireyin 65 yaşından sonra başlayan yaşam dönemidir (WHO, 1984:8-9).

Dünya nüfusunun yaşlanması, yüzyılın en önemli sosyal değişimlerinden biridir. Dünya genelinde hemen hemen bütün ülkelerde yaşlı birey sayısı ve oranında artış görülmektedir (Bilgili ve Kitiş, 2017:18-32). 60 yaş ve üzeri kişi sayısı, 2000 yılında tüm dünyada 400 milyon iken 2050 yılında yaşlı nüfus oranının %39'a ulaşarak 2 milyara olacağı ön görülmektedir (WHO, 2002:81-92; DESA, 2013). Benzer şekilde Türkiye'de de, yaşlı nüfus giderek artmakta ve yaşlı nüfus oranı gençlerinkinin önüne geçmektedir (Şahin, 2011:84-89). Türkiye İstatistik Kurumu'nun raporuna göre; Türkiye toplumunun 65 yaş üstü yaşlı nüfusunun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında %7,7 iken, 2017 yılında %8,5'e yükselmiştir. Nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı nüfus oranının 2023 yılında %10,2, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı tahmin edilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda Türkiye'nin kısa bir süre sonra yaşlı toplum özelliğinde olması kaçınılmazdır. (TÜİK, 2017). Yaşlanma süreciyle birlikte bireylerde bazı fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimler, bunlarla birlikte birtakım sağlık sorunları yaşanabilmektedir. Bu makalede yaşlılık döneminde önemli bir duygusal deneyim olan yalnızlık ve bu duygunun sağlıkla ilişkisi ele alınmıştır.

### 1.2. Yaşlılık ve Sağlık

\* Dr. Öğr. Üyesi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ABD, nuraysmsk@gmail.com

\*\* Arş. Gör., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Semra ve Vefa Küçük Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü (Sorumlu Yazar)

\*\*\* Arş. Gör., Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği ABD, haticeyclr@erciyes.edu.tr



Yaşlanma sadece biyolojik bir süreç değil aynı zamanda toplumsal bir süreci de kapsamaktadır (Beğer ve Yavuzer, 2012:1-3). Dünyada ve Türkiye’de yaşam standartlarının yükselmesi, tıbbi ve teknolojik gelişmelerle hastalıkların önlenmesi ve ölüm oranlarının azalması ile nüfus hızla yaşlanmaktadır (Santrock, 2015: 10-56). Yaşlı nüfusundaki hızlı artışa bağlı olarak yaşlılıkla ilgili fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Yaşlanma süreci fizyolojik olarak etkilerini hücrel azalma ile göstermekte; bu hücrel azalma beraberinde tüm sistem fonksiyonlarında azalma ve sorunları da beraberinde getirmektedir. Mortalite ve morbiditeye en çok neden olan kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz, serebrovasküler hastalıklar, diyabetes mellitus, kronik obstrüktif akciğer hastalığı yaşlı bireylerde sıklıkla karşılaşılan durumlardandır (Bilgili ve Kitiş, 2017:76-86). Yaşlılarda fiziksel sorunlarla birlikte psikolojik sorunlara da sıklıkla rastlanmaktadır. Yaşlılıkta eş kaybı, emeklilik, ölüm korkusu gibi nedenler yaşlıların hüznünelip durgunlaşmasına, duygudurumun değişerek içe kapanmasına, algılama, problem çözme ve uyum sağlama yetilerinin azalmasına neden olur (Er, 2009:131-144). Ortaya çıkan tüm sorunların ele alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Mandıracıoğlu, 2010:39; Köse, 2014:39-66; Konak, 2005:23-63; Arslantaş ve Ergin, 2011:135-144).

## 2. Yalnızlık

Bireylerin fiziksel, sosyo-kültürel ve psikolojik yaşamlarını etkileyebilen çok boyutlu bir kavram olan yalnızlık, genel olarak sosyal ilişkilerdeki yoksunluk ve yetersizlikten kaynaklanan, bireyleri pek memnun etmeyen, psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Öz, 2010:149-155). Yaş, cinsiyet, ırk, sınıf ayrımı olmaksızın her bireyin yaşamının belli bir döneminde yaşayabileceği ve evrensel bir durum olan yalnızlık, en fazla yaşlılık döneminde hissedilmektedir (Ponizovsky ve Ritsner, 2004:408-414). Birçok toplumda yalnızlık yaşlıların yaşamda karşı karşıya kaldığı önemli sorunlardan birini oluşturmaktadır.

Yaşlılık döneminde yalnızlığa neden olan bir çok faktör tanımlanmıştır. Yalnızlık sorununun bireysel nedenleri arasında sosyal ilişkilere girememe, çekingenlik, özgüven eksikliği, düşük benlik saygısı ve sosyoekonomik durum, utangaçlık, sosyal statüsü kaybı, medeni durum ve sağlık sorunları vardır (Danış, 2004:78-128; Öz, 2010:149-155; Bilgili vd.,2012:81-88). Özellikle duyu kayıplarının oluşturduğu sağlık sorunları yaşlıyı toplumdan izole ederek yalnız kalmasına neden olur (Bilgili vd.,2012:81-88). Çevresel nedenleri arasında ise yetersiz sosyal ve kültürel koşullar vardır. Yaşlılıkta sosyal etkileşimin zayıfladığı veya olmadığı durumlarda kişi sosyal ihtiyaçlarını karşılayamazsa yalnızlık duygusu artmaktadır (Öz, 2010:149-155; Kurt, 2014:5-16). Kentleşmenin artması, çekirdek aile yapısına geçiş, çocuklar ile yaşanan sorunlar nedeniyle ayrı yaşama, hastalık, eş kaybı, arkadaş ölümü, iş kaybı, emekli olma, ekonomik güçlükler, fizyolojik değişimler nedeniyle zorlaşan bakım, rollerde kayıp, bakımevlerinde yaşama günümüz toplumundaki yaşlılarda yalnızlığı artırmıştır (Dereli vd., 2010:93-97; Büker vd.,2010:44-53; Eryılmaz ve Atak, 2011:227-233). Yaşlılarda yalnızlığın giderek artışı ve yalnızlığın yaşlılarda meydana getirdiği fiziksel ve ruhsal hastalıkların oluşmasında rol oynaması yalnızlığı çözüm getirilmesi gereken bir sorun haline dönüştürmüştür (Yaşar, 2007:237-260; Ünal ve Bilge, 2005:89-93; Danış, 2009:67-83).

### 2.1. Yalnızlığın İnsan Sağlığı Ve Toplum Üzerindeki Etkisi

Yalnızlık, hem fiziksel hem ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkileri olan psikolojik bir durumdur (Karaoğlu vd.,2009:26-79; Bunchman vd.,2010:77). Yalnız birey aşırı yemek, alkol almak, sigara içmek gibi sağlığı olumsuz yönde etkileyen davranışlarda bulunarak sağlığının bozulmasına zemin hazırlayabilir (Hawkley, 2003:105-120). Hatta ölüme bile neden olabilecek sağlık sorunları ile karşılaşabilir (Çakır ve Çakır, 2011:131-147). Yalnızlığın yarattığı stres fizyolojik onarım mekanizmalarının etkisiz hale getirebilir (Karaoğlu vd., 2009:26-79).

Yalnızlık kişi üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu gibi toplum üzerinde de olumsuz etkiler oluşturur. Yalnız bireyler depresif, mutsuz ve güvensiz hissedebilirler. Bu özellikler bireyleri sosyal etkileşimleri zayıflatır ve böylece toplumdan izole eder (Çakır ve Çakır, 2011:131-147). Dünya nüfusu giderek artmaktadır. Bu artış insanların değerlerini ve amaçlarına farklılaştırmaktadır. Yaşlılarda yalnızlık yetişkinlerden biraz farklı anlam ve boyutlar içerir. Bu nedenle değerlerin ve amaçların farklılaşması yaşlıların sosyal ilişkilerini zedeleyerek toplumları yalnızlaştırır (Yaşar, 2007:237-260).

## 3. Yaşlılık ve Yalnızlık

Yaşlılık zihinsel süreçlerde gerileme, sosyal rollerde değişme ve üretici rolünde azalma gibi sorunlara neden olur. Bu sorunlar yaşlının kendisine olan saygısını azaltarak yalnızlık yaşamasına neden olur (Foley vd.,2004:497-502; Ünal ve Bilge, 2005:89-93).



Yaşlılıkta yaşanan yalnızlığın en önemli nedenlerinden birisi emekliliktir. Emeklilikle birlikte yaşlı sosyal çevresinden uzaklaşır, azalan geliri nedeniyle yaşam standardı düşer ve yetersizlik duygusu yaşar. Bu nedenler bireyin yalnızlık yaşamasına sebep olur (Büker vd.,2010:44-53).

Yaşlılıkta yaşanan yalnızlığın en önemli nedenlerinden birisi de eş kaybıdır. Yıllardır beraber yaşadığı, üzüntüsünü, sıkıntısını, sevincini paylaştığı eşini kaybeden yaşlı derin bir yalnızlığa bürünebilir (Büker vd.,2010:44-53). Yaşlı bireyler aileleri ile yaşadıkları zaman kendilerini mutlu ve güvende hissederler (Öz, 2010:149-155). Fakat günümüzde çekirdek aile yapısına geçilmesi yaşlı bireylerin aile içindeki önemini değiştirmiştir (Bahar vd.,2005:227-239; Batıgün Durak, 2008:65-75). Aile içindeki önemini kaybeden ya da bunu böyle algılayan yaşlılar yaşamlarına bakımevlerinde devam etmektedirler (Bilgili vd.,2012:81-88). Bakımevinde yaşamak yaşlı bireyin yalnızlık hissetmesinde önemli bir etkidir (Karataş, 1990:105-114).

Yaşlıların sahip olduğu karamsarlık, suçluluk, utangaçlık, öfke, gerginlik gibi olumsuz duygular ve yaşlı istismarı, şiddete maruz kalma, insanlara duyulan güven azlığı nedeniyle de yaşlı birey toplumdaki uzaklaşarak yabancılaşma ve yalnızlık duygusu yaşar (Khorshid vd.,2004:45-50; Arslantaş, 2011:135-144). Yaşlılara göre yalnızlık katlanmak durumunda kaldıkları iç karartıcı, rahatsızlık veren ve sosyal çevreden uzaklaştıran bir parçalanmışlık duygusudur (Yaşar, 2007:237-260).

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyal yaşantısında önemli yer tutan unsurlardan biri sosyal ilişkilerdir (Güren, 2017:54-58). Sosyal ilişkileri sürdürmek için çevremizdeki ve toplumdaki kişilerle iletişim kurmak gerekir. Yaşlılığın en önemli sorunlarından biri yaşlının çevresiyle ve toplumla kurulup sürdürülen iletişimin kaybolmasıdır (Buz ve Beydili, 2015:557-570). Yaşlıların çevresiyle iletişim kuramayıp sosyal ilişkilerinin zayıflaması yalnızlığın bir göstergesidir. Sosyal ilişkilerin güçlü olması yaşlıyı toplum içinde tutarak yalnızlık duygusunun yaşanmamasını sağlar (Batıgün Durak 2008:65-75; Büker vd.,2010:44-53).

Yaşlı nüfustaki artış, nüfusun gereksinimlerini arttırmaktadır. Bu gereksinimlerin karşılanamadığı durumlarda da yaşlılar yaşamdan doyum alamayarak yalnızlaşmaktadır (Duru, 2008:15-24). Yine günümüz toplumunda hızlı bir değişim yaşamaktadır ve bu değişime ayak uyduramayan yaşlılar yalnızlaşabilmektedirler (Yaşar, 2007:237-260). Yalnızlık fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının oluşmasında rol oynar (Stephone, 2004:593-611; Kim, 1999:1082-1088). Sağlık sorunları nedeniyle uzun süre bakım gereksinimi olan yaşlılarda yalnızlık, güçsüzlük, ölüm korkusu gibi psikolojik sorunlar sık görülmektedir (Aksüllü ve Doğan, 2004: 76-84; Gökçe, 2006: A6-A11). Yalnızlık yaşayan yaşlının yaşam kalitesi olumsuz etkilenir ve sağlığı bozulur. (Heinrich ve Gullane, 2006:695-718). Yalnızlık arttıkça yaşlıların fiziksel iyilik hali azalmaktadır (Arslantaş ve Ergin 2011;135-144).

#### 4. Sonuç ve Öneriler

Yaşlı nüfustaki hızlı artışa bağlı olarak yaşlılıkla ilgili fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunlardan birisi de yalnızlıktır. Yalnızlık, yaşlıların tüm yaşam sürecini önemli derecede etkilemektedir. Bu nedenle yaşlılar bütüncül bir yaklaşımla ele alınırken özellikle yalnızlık yönünden risk taşıyan yaşlıların (eşini kaybetmiş olanlar, kurumlarda yaşayan, ekonomik güçlükler yaşayan, sosyal ilişkilere giremeyen, sağlık sorunları olanlar) düzenli olarak izlenmesi ve bu alanda çalışan sağlık ekibi tarafından tedavi ve bakım programlarının oluşturulması, riskli yaşlıların toplum ruh sağlığı hizmetleri kapsamında değerlendirilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda yaşlılar ile ilgili yapılan araştırmaların artırılması, kişilerarası ilişkilerin ve sosyal desteğin artırılması için bireyin ailesi/yakınları ile görüşerek yalnızlığın giderilmesine yönelik çözüm önerilerinin geliştirilmesi, yaşlı sağlığını bütüncül olarak korumak için hizmetlerin sunulması, sosyal programların düzenlenmesi ve yaşlı nüfusa yönelik sosyal politikaların geliştirilmesi önerilmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Aksüllü, Nihayet; Doğan, Selma (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, S. 5, s. 76-84.
- Arpacı, Fatma (2005). *Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık*. Ankara: Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim Kültür Yayınları, [http://www.tied.org.tr/tied\\_kitaplar/yaslilik.pdf](http://www.tied.org.tr/tied_kitaplar/yaslilik.pdf)
- Arslantaş, Hülya; Ergin, Filiz (2011). 50-65 Yaş Arasındaki Bireylerde Yalnızlık, Depresyon, Sosyal Destek Ve Etki Eden Faktörler. *Türk Geriatri Dergisi*, S. 14(2), s. 135-144.
- Bahar, Aynur; Tutkun, Hamdi; Sertbaş, Gülümser (2005). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, S. 6, s. 227-239.
- Batıgün Durak, Ayşegül (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, S. 23(62), s. 65-75.
- Beğen, Tanju; Yavuzer, Haluk (2012). Yaşlılık Ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, S. 25, s. 1-3.
- Bilgili, Naile; Kitiş, Yeter (2017). Yaşlılık ve Yaşlı Sağlığı. Ankara: Vize Yayıncılık. s.18-32, 76-86.



- Bilgili, Naile; Kitiş, Yeter; Ayaz, Sultan (2012). Yaşlılarda Yalnızlık, Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, S. 15(1), s. 81-88.
- Buchman, Aron; Boyle, Patricia; Wilson, Robert; James, Bryan; Leurgans, Sue; Arnold, Steven; Bennet, David (2010). Loneliness and The Rate of Motor Decline in Old Age: The Rush Memory and Aging Project, a Community- Based Cohort Study. *BMC Geriatrics*, S. 10, s. 77.
- Buz, Sema; Beydili, Eda (2015). Ankara Örneğinde Yalnız Yaşayan Yaşlı Kadınların Gereksinimleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, S. 8(37), s. 557-570.
- Büker, İhal; Altuğ, Filiz; Kavlak, Erdoğan; Kitiş, Ali (2010). Huzurevi ve Ev Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Moral ve Depresyon Düzeyinin Fonksiyonel Durum Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, S. 1 s. 44-53.
- Çakır, Vesile; Çakır, Vedat (2011). Yalnızlık ve Televizyon Kullanımı. *Selçuk İletişim*, S. 7(1), s. 131-147.
- Danış, Mehmet Zafer (2004). Yaşlıların Evde Bakım Gereksinimleri ve Evde Bakıma İlişkin Düşünceleri: Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Bakım Modelleri. *Güç-Vak Yayınları, Sosyal Hizmet Dizisi*, Ankara. s. 78-128.
- Danış, Mehmet Zafer (2011). Yaşlılık, Yoksulluk ve Yalnızlık. s.2-6 [http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/sosyal\\_boyut/yaslilik\\_yoksuluk\\_yanlizlik.pdf](http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/sosyal_boyut/yaslilik_yoksuluk_yanlizlik.pdf).
- Danış, Mehmet Zafer (2009). Türkiye'de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, S. 20(1), s. 67-83.
- DESA (2013). World Population Ageing 2013, United Nations Department of Economic and Social Affairs, New York. <http://www.un.org/en/development/desa/population/>
- Dereli, Feyza; Koca, Bennur; Demircan, Sacide; Tor, Neslihan (2010). Bir Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, S. 27, s. 93-97.
- Duru, Erdiç (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, S. 23(61), s. 15-24.
- Duyar, İzzet (2008). Yaşlanma, Yaşlılık Ve Antropoloji. *In Geriatri. Mas MR (editör). Geriatri*, 1. Baskı. Ankara: TGV.
- Er, Dilek (2009). Psikososyal Açından Yaşlılık. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, S. 11(4), s. 131-144.
- Eryılmaz, Ali; Atak, Hasan (2011). Ailesiyle Yaşayan Yaşlılarda Mutluluk Modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*, S. 48, s. 227-233.
- Foley, Daniel; Ancoli Israel, Sonia; Britz, Patricia; Walsh James (2004). Sleep Disturbances and Chronic Disease in Older Adults Results of the 2003 National Sleep Foundation Sleep in America Survey. *Journal of Psychosomatic Research*, S. 56, s. 497-502.
- Gökçe Kutsal, Yeşim (2006). Yaşlanan Dünya. *Türkiye Fiziksel Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, S. 52 (Özel Ek A), s. A6-A11.
- Hawkey, Louise; Burleson, Mary; Berntson, Gary; Cacioppo, John (2003). Loneliness An Everyday Life: Cardiovascular Activity, Pyscosocial Context and Health Behaviours. *Journal of Personality and Social Psychology*, S. 85(1), s. 105-120.
- Heinrich, Liesl; Gullane, Eleonora (2006). The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clin Psychol Rev*, S. 26, s. 695-718.
- İçli, Gönül (2008). Yaşlılar ve yetişkin çocuklar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, S. 1(1), s. 29-38.
- Karaoğlu, Nazan; Avcıoğlu, Selahattin; Deniz, Mehmet Engin (2009). Yalnız mısınız? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi ile İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, S. 22(1), s. 26-79.
- Karataş S. (1990). Yaşlılıkta Yaşam Doyumu ve Etkileyen Etmenler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, S. 8, s. 105-114.
- Khorshid, Leyla; Eşer, İsmet; Zaybak, Ayten; Yapucu Güneş, Ülkü; Arslan Göke, Gamze; Çınar Şebnem (2004). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, S. 7(1), s.45-50.
- Kim, Oksoo (1999). Predictors of Loneliness in Elderly Korean Immigrant Women Living in the United States of America. *Journal of Advanced Nursing*, S. 29(5), s. 1082-1088.
- Kızılgeçit, Muhammed (2012). Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 1, s. 131-150
- Konak, Akın; Çiğdem, Yasemin (2005). Yaşlılık Olgusu Huzurevi Örneği. *C.Ü Sosyal Bilimler Dergisi*, S. 29(1), s. 23-63.
- Köse, Neşe; Erkan Çolpan, Nilgün (2014). Kentsel Mekan Örgütlenmesinin Yaşlıların Kentsel Etkinlikleri Üzerindeki Etkisi. *METU JFA*, S. 31(1), s. 39-66.
- Kurt, Duygu (2014). *Müzik Terapinin Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yalnızlık Hissi Üzerine Etkisi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. s. 5-16.
- Mandıracıoğlu, Aliye (2010). Dünya'da ve Türkiye'de Yaşlıların Demografik Özellikleri. *Ege Tıp Dergisi*, S. 49(3) s. 39-45.
- Öz, Fatma (2010). Sağlık Alanında Temel Kavramlar. 2. Baskı. Ankara, Mattek Matbaacılık, s. 149-155.
- Polat, Hatice; Ergüney, Seher (2012). Tüberküloz Hastalarında Yalnızlık Düzeyi ve Depresyonla İlişkisi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences* S. 15(1), s. 40-47.
- Ponizovsky, Alexander; Ritsner Michael (2004). Patterns of Loneliness in An Immigrant Population. *Comprehensive Psychiatry*, S. 45(5), s. 408-414.
- Güren, Ayşe Sinem (2017). *Evlü ve çocuk sahibi çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması, yakın ilişki düzeyi ve yalnızlık düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi. s. 54-58.
- Santrock, John (2015). *Yaşam Boyu Gelişim*. Yüksel G. (çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti., 13.basım. s. 10-56
- Stephoe, Andrew; Owen, Natalie; Kunz-Ebrecht, Sabine; Brydon, Lena (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*. S. 29, s. 593- 611.
- Şahin, Musa (2011). Küreselleşen Yaşlılık ve Yaşlı Bakım Üzerine Eleştirel Bir Yaklaşım. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 1(1), s. 84-89.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2017). İstatistiklerle Yaşlılar. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27595>
- Ünal, Gülseren; Bilge, Ayşegül (2005). İleri Yaş Grubunda Yalnızlık, Depresyon ve Kognitif Fonksiyonların İncelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, S. 8(2), s. 89-93.
- Yaşar, MRuhat (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, S. 1(17), s.237-260.
- World Health Organization, et al. WHO.(2002). The world health report, 2002, 81-92.
- World Health Organization (WHO) (1984). The uses of epidemiology in the study of the elderly. Technical Reports Series 706, Geneva s. 8-9.