Huzurevlerinde Rekreatif Aktiviteler ve Yaşlılarda Yalnızlık

Yazarlar

Fatih KADIOĞLU
İstanbul Rumeli Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Metin KAYA
Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Yayınevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-625-362-301-2

Kitap Adı
Huzurevlerinde Rekreatif Aktiviteler ve Yaşlılarda Yalnızlık

Yazarlar
Fatih KADIOĞLU
ORCID iD: 0009-0000-1493-7003
Metin KAYA
ORCID iD: 0000-0002-0159-466X

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No
47518

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaacılık

Bisac Code
SOC013000

DOI
10.37609/akya.4414

Kütüphane Kimlik Kartı
Kadıoğlu, Fatih.
Huzurevlerinde Rekreatif Aktiviteler ve Yaşlılarda Yalnızlık / Fatih Kadıoğlu, Metin Kaya.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
76 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253623012

GENEL DAĞITIM
Akademisyen YAYINEVİ A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

SİMGELER VE KISALTMALAR

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
YÖK	Yüksek Öğretim Kurumu
UNFPA	Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu
BM	Birleşmiş Milletler
TDK	Türk Dil Kurumu
TBBDF	Türkiye Bocce, Bowling ve Dart Federasyonu
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
WHO	World Health Organization
YİYÖ	Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1
GİRİŞ 1
1. Problem Durumu 1
2. Çalışmanın Önemi 3
3. Çalışmanın Amacı 3
4. Çalışmanın Araştırma Soruları 4
5. Çalışmanın Sınırlılıkları 4
6. Çalışmanın Varsayımları 4
7. Tanımlar 4

BÖLÜM 2
KAVRAMSAL ÇERÇEVE 7
1. Yaşlanma 7
2. Yaşlılık 8
   2.1. Dünyada Yaşlılık 9
   2.2. Türkiye'de Yaşlılık 10
   2.3. Yaşlılık Döneminde Meydana Gelen Değişimler 14
      2.3.1. Kardiyovasküler Sistemdeki Değişiklikler 14
      2.3.2. Kas ve İskelet Sistemindeki Değişiklikler 15
      2.3.3. Solunum Sistemindeki Değişiklikler 15
      2.3.4. Sinir Sistemindeki Değişiklikler 16
      2.3.5. Bağışıklık Sistemindeki Değişimler 16
      2.3.6. Denge ve Düşme Sorunları 16
      2.3.7. Uyku Sorunları 17
      2.3.8 Depresyon 17
      2.3.9. Zihin Bulanıklığı (Deliryum) 17
      2.3.10. Bunama (Demans) 18
      2.3.11. Yalnızlık Hissi 18
3. Yalnızlık 18
   3.1. Yaşam Süreçlerinde Yalnızlık 19
   3.2. Yalnızlık ile Sağlık Durumu Arasındaki Etkileşim 21
4. Yaşlılıkta Egzersiz 22
   4.1. Yaşlılar İçin Egzersiz Planı ve Önerileri 23

4.2. Yaşlılarda Aerobik Egzersizler 24
4.3. Yaşlılık Döneminde Kuvvet ve Direnç Egzersizleri 25
4.4. Yaşlılık Döneminde Denge ve Stabilite Egzersizleri 25
4.5. Yaşlılarda Hareketli Meditasyon Egzersizi (Tai Chi) 26
4.6. Yaşlılık Döneminde Esneklik Egzersizleri 26
5. Bocce 27
6. Dart 28
7. Jenga 30
8. Egzersiz (Stretching) 31

BÖLÜM 3
YÖNTEM 33
1. Araştırmanın Modeli 33
2. Araştırma Grubu 34
3. Verilerin Toplanması 38
3.1. Veri Toplama Araçları 38
3.1.1. Demografik Bilgiler İçeren Kişisel Bilgi Formu 38
3.1.2. Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ) 38
4. Verilerin Analizi 39

BÖLÜM 4
BULGULAR VE YORUM 41
1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırmalı Analiz Sonuçları 41
2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test – Son Test Yalnızlık Puanlarına İlişkin Karşılaştırmalı Analiz Bulguları 49

BÖLÜM 5
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 51
1. Sonuç 51
1.1. Yaşlıların Demografik Bilgileri Açısından Yalnızlık Düzeyi Sonuçları 52
1.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test – Son Test Yalnızlık Düzeyi Sonuçları 54
2. Tartışma 55
3. Öneriler 62
3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler 63
3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 63

KAYNAKLAR 64

KAYNAKLAR

Açıkgöz, B., Uyan, K. ve Ayoğlu, F. N. (2014). *Tıp fakültesi öğrencilerinde yalnızlık algısı, depresyon riski ve etkili faktörlerin değerlendirilmesi*. 17. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde sunulan bildiri, Edirne.

Ağar, A. (2020). Yaşlılarda ortaya çıkan psikolojik değişiklikler. *Geriatrik Bilimler Dergisi, 3*(2), 75-80.

Ageing in the 21st century: A celebration and a challenge. (2012). United Nations Populations Fund. New York, USA.

Akgül, H. ve Yeşilyaprak, B. (2015). Yaşlılar için Yalnızlık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 8*(1), 34-45.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2012). *Türkiye'de yaşlıların durumu ve yaşlanma ulusal eylem planı uygulama programı*. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Yayınları.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2019). *Yetişkin gençler huzur bocce liginde mücadele devam ediyor*. 07.01.2025 tarihinde https://www.aile.gov.tr/eyhgm/haberler/yetiskin-gencler-huzur-bocce-ligi-ndemucadele-devam-ediyor adresinden erişilmiştir.

Akbaş, E., Yiğitoğlu, G. T. ve Çunkuş, N. (2020). Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(26), 4540-4562.

Akgün, E. (2003). *Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları yalnızlık duyguları ve yaşamsal kaliteleri üzerine etkileri*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Akyar, İ. (2011). Demanslı hasta bakımı ve bakım modelleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 18*(2), 79-88.

American College of Sports Medicine. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 41*(3), 687-708.

Aydın, K. ve Hanağası, U. B. (2017). Sosyoloji ve siyasal araştırmalarda karşılaştırmalı yöntem. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 33*, 57-86.

Aydın, Z. D. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 13*(4), 43-8.

Badcock, J. C., Shah, S., Mackinnon, A., Stain, H. J., Galletly, C., Jablensky, A. ve Morgan, V. A. (2015). Loneliness in psychotic disorders and its association with cognitive function and symptom profile. *Schizophrenia Research, 169*(1-3), 268-273.

Baker, L. D., Frank, L. L., Foster-Schubert, K., Green, P. S., Wilkinson, C. W., McTiernan, A., ... ve Craft, S. (2010). Aerobic exercise improves cognition for older adults with glucose intolerance, a risk factor for Alzheimer's disease. *Journal of Alzheimer's Disease, 22*(2), 569-579.

Baron, C. R., Foxall, M. J., VonDollen, K., Jones, P. A. ve Shull, K. A. (1994). Marital status, social support and loneliness in visually impaired elderly people. *Journal of Advanced Nursing, 19*(2), 272-280.

Bayrakdar, A. ve Zorba, E. (2020). *Egzersiz ve beslenme*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim, 25*(3), 1-2.

Bekhet, A. K. ve Zauszniewski, J. A. (2012). Mental health of elders in retirement communities: Is loneliness a key factor? *Archives of Psychiatric Nursing, 26*(3), 214-224.

Bilgili, N., Kitiş, Y. ve Ayaz, S. (2012). Yaşlılarda yalnızlık, uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics, 15*(1), 81-88.

Birhan Zeybek, F. (2006). *Türkiye'de yaşlı nüfusun demografik ve sosyo-ekonomik belirleyicilere göre coğrafi analizi*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Booth, F. W., Roberts, C. K. ve Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology, 2*(2), 1143–1211.

Bugenç, B. (2025). *Serbest zamanlarda spor salonlarına gidenlerin sıkılma algısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging, 21*(1), 140-151.

California State Parks (2005). *The health and social benefits of recreation*. Sacramento, California.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J. ve Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41*(7), 1510-1530.

Collins, S. M. (2003). *Attachment, social support and loneliness in later life*. (Doctoral dissertation). Iowa University, USA.

Cristopoliski, F., Barela, J. A., Leite, N., Fowler, N. E. ve Rodacki, A. L. F. (2009). Stretching exercise program improves gait in the elderly. *Gerontology, 55*(6), 614-620.

Çalık, İ. (2013). Yaşlılarda fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Fizyoterapi Rehabilitasyon, 24*(1), 110-117.

Çivitci, N., Çivitci, A. ve Fiyakalı, N. C. (2009). Anne babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9*(2), 513-525.

Dağ, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı analizi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N. (2010). Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi, 27*, 93-97.

Doğan, E. (1998). *Evli ve boşanmışlarda yalnızlık, depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı inancı*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Doğan, S. ve Başer, M. (2021). Yaşlılarda yalnızlık: Bir saha araştırması. *Journal of Health Sciences and Management, 1*(1), 1-10.

Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*(3), 213-219.

Engin, E., Uğuryol, M. ve Kaçmaz, E. D. (2016). Yalnızlık kavramı ve sağlıklı yaşam üzerine etkileri: Gözden geçirme. *Journal of International Social Research, 9*(42), 1101–1105.

Erdil, F. (2010). *Yaşlanma nedeniyle gelişen fiziksel, fonksiyonel bilişsel ve psikososyal değişiklikler*. 4. Ulusal Yaşlı Sağlığı Kongre Kitabı, (s. 9-25).

Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı* (T. Üstün ve V. Şar, Çev. Ed.). Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.

Erol, S., Sezer, A., Şişman, F. N. ve Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5*(3), 60-69.

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online, 8*(3), 809-819.

Esendemir, Ş. (2021). Perception of aging in Turkey: A study on elder privilege and discrimination. *Maarif Mektepleri International Journal Of Social And Humanistic Sciences, 4*(2), 74-86.

Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 4*(1), 5-12.

Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences, 19*(1-4), 1-9.

Evcil, D. (2020). *Yaşlılarda rekreasyonel etkinliklere katılımın yaşam kaliteleri ve yalnızlık düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Fadıloğlu, Ç. (1992). Yaşlılıkta psiko-sosyal sorunlar. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 8*, 42-47.

Faulkner, J. A., Larkin, L. M. ve Claflin, D. R. (2007). Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology, 34*, 1091-1096.

Fedor, A., Garcia, S. ve Gunstad, J. (2015). The effects of a brief, water-based exercise intervention on cognitive function in older adults. *Archives of Clinical Neuropsychology, 30*(2), 139-147.

Fleg, J. L. ve Strait, J. (2012). Age-associated changes in cardiovascular structure and function: A fertile milieu for future disease. *Heart Failure Reviews, 17*(4-5), 545-554.

Freepik. (t.y.). *Jenga PNG*. 10.11.2025 tarihinde https://www.freepik.com/free-photos-vectors/jenga-png#uuid=b1f70179-3123-4659-9b18-3f0fc5927ba7 adresinden erişilmiştir.

Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişimin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 20*(2), 153-166.

Hallegraeff, J. M., van der Schans, C. P., de Ruiter, R. ve de Greef, M. H. (2012). Stretching before sleep reduces the frequency and severity of nocturnal leg cramps in older adults: A randomized trial. *Journal of Physiotherapy, 58*(1), 17-22.

Haskan Avcı, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(29-1), 157-168.

Hawk, C., Hyland, J. K. ve Rupert, R. (2006). Assessment of balance and risk for falls in a sample of community dwelling adults aged 65 and older. *Chiropr Osteopat, 27*, 3-14.

Hawkley, L. C., Thisted, R. A. ve Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology, 28*(3), 354-363.

Hoca, M. ve Türker, P. F. (2017). Kıbrıs Gazimağusa'da yaşayan yaşlı bireylerin beslenme alışkanlıkları, beslenme durumları ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 45*(1), 44-52.

Holland, G. J., Tanaka, K., Shigematsu, R. ve Nakagaichi, M. (2002). Flexibility and physical functions of older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity, 10*(2), 169-206.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. ve Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 227-237.

Hong, J., Kong, H. ve Yoon, H. (2018). Web-based telepresence exercise program for community-dwelling elderly women with a high risk of falling: Randomized controlled trial. *JMIR Health and Health, 6*(5), e132*.

Huston, P. ve McFarlane, B. (2016). Health benefits of tai chi: What is the evidence? *Canadian Family Physician, 62*(11), 881-890.

İşler, C. (2021). *Elektronik spor ile uğraşan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının yalnızlık düzeyleri üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Izgar, H. (2009). Okul yöneticilerinde yalnızlık ve depresyon üzerine bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9*(1), 231-272.

Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Glaser, R., Bennett, J. M., Malarkey, W. B. ve Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: Understanding the role of immune dysregulation. *Psychoneuroendocrinology, 38*(8), 1310-1317.

Jia, L., Zhang, W. ve Chen, X. (2017). Common methods of biological age estimation. *Clinical Interventions in Aging, 12*, 759-772.

Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 9*(1), 13-25.

Karadakovan, A. (2014). *Yaşlı sağlığı ve bakım*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.

Karakuş, B. (2022). *Rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin yalnızlık ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 23*(2), 33-46.

Karan, A. (2006). Yaşlılıkta egzersiz ve spor. *Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi (Özel Ek A)*, 53-56.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal, 22*(1), 19-26.

Kavlak, Y. (2018). Yaşlanma sürecinde fizyoloji ve yaşam stili değişiklikleri. İ. Yılmaz (Ed.), *Fiziksel rehabilitasyon* içinde (ss. 2–53). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Kesebir, S., Kavzoğlu Özdoğan, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(2), 321-342.

Khatoon, A. ve Husain, S. (2018). An overview of menopausal symptoms using the menopause rating scale in a tertiary care center. *J Mid-Life Health, 9*(3), 150-154.

Khorshid, L., Eşer, İ., Zaybak, A., Yapucu, Ü., Arslan, G. G. ve Çınar, Ş. (2004). Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics, 7*(1), 41-45.

Kim, A., Lee, S., Shim, Y. ve Choi, S. (2022). The effect of 6-month complex exercise on serum bone metabolism: Focused on the elderly over 75 years old. *Applied Sciences, 12*(22), 11373*.

Kırdı, N., Akyar, İ., Doğan, N. ve Tangören, M. (2009). *Dün bugün ve yarın yaşlılık*. Ankara: İlksan Matbaacılık.

Kutsal, G. Y. (2003). *Yaşam kalitesi rehberi*. Ankara: Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi.

Kusumawati, Y. (2023). Differences effect of tandem gait exercise and square stepping exercise on reducing risk of falling in the elderly. *JFKI, 3*(1), 23-29.

Lee, C. Y., Kim, J. H., Kim, H. J., Hong, K. H. ve Jung, H. R. (2020). The effect of tailored occupational intervention on the elderly with mild dementia using the day care center. *The Journal of Korean Society of Community Based Occupational Therapy, 10*(2), 25-36.

Liu, N., Mok, C., Witt, E. E., Pradhan, A. H., Chen, J. E. ve Reiss, A. L. (2016). Nirs-based hyperscanning reveals inter-brain neural synchronization during cooperative jenga game with face-to-face communication. *Frontiers in Human Neuroscience, 10*, 82.

Loprinzi, P. D., Herod, S. M., Cardinal, B. J. ve Nooe, A. L. (2013). Physical activity and the brain: A review of this dynamic, bi-directional relationship. *Brain Research, 1539*, 95–104.

Mandıracıoğlu, A. (2010). Dünyada ve Türkiye'de yaşlıların demografik özellikleri. *Ege Tıp Dergisi, 49*(3), 39-45.

McArdle, W. D., Katch, F. I. ve Katch, V. L. (2007). *Exercise physiology: Energy, nutrition and human performance* (6th Ed.). Maryland: Lippincott Williams and Wilkins.

Memorial Tıbbi Yayın Kurulu. (2024). Deliryum nedir? Deliryum belirtileri nelerdir? 04.06.2025 tarihinde Memorial sitesi https://www.memorial.com.tr/hastaliklar/deliryum-nedir adresinden erişilmiştir.

Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 4*(2), 213-224.

Merz, E. M. ve Jak, S. (2013). The long reach of childhood: Childhood experiences influence close relationships and loneliness across life. *Advances in Life Course Research, 18*(3), 212-224.

Morey, M. C., Pieper, C. F., Crowley, G. M., Sullivan Jr, R. J. ve Puglisi, C. M. (2002). Exercise adherence and 10-year mortality in chronically ill older adults. *Journal of the American Geriatrics Society, 50*(12), 1929-1933.

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(3), 553-570.

Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T. ve Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 8*(9).

Nyqvist, F., Cattan, M., Andersson, L., Forsman, A. K. ve Gustafson, Y. (2013). Social capital and loneliness among the very old living at home and in institutional settings a comparative study. *Journal of Aging and Health, 25*(6), 1013-1035.

Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: Mattek Matbaacılık.

Özan, G. (2025). *65 yaş üzeri bireylerde yerinde yaşlanma, rekreasyon farkındalık düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özbek, M. (2014). T Lenfositlerin gelişimi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2*(2), 104-113.

Özgür, G. ve Baysan, L. (2005). Yaşlılarda uyku sorunları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 21*(2), 97-105.

Özkayar, N. ve Arıoğul, S. (2007). Yaşlanma ile meydana gelen fizyolojik değişiklikler. *İç Hastalıkları Dergisi, 14*(1), 18-26.

Öztürk, H. (2015). *Yaşlanma ve kırsal yaşlılık mevcut durum raporu*. Ankara: Altan Matbaası.

Parlar Kılıç, S., Karadağ, G., Koçak, H. S. ve Akın Korhan, E. (2014). Evde yaşayan yaşlıların yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile yaşlılık algılarının incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi, 17*(1), 70-76.

Peerenboom, L., Collard, R. M., Naarding, P. ve 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.

Pehlivan, S. ve Karadakovan, A. (2013). Yaşlı bireylerde fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik tanılaması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2*(3), 385-395.

Petersen, J., Kaye, J., Jacobs, P. G., Quinones, A., Dodge, H., Arnold, A. ve Thielke, S. (2015). Longitudinal relationship between loneliness and social isolation in older adults: Results from the cardiovascular health study. *Journal of Aging and Health, 28*(5), 775-795.

Riasmini, N., Riyanti, E., Suardana, I., Gama, I. ve Khatimah, H. (2021). Exercise program: Tai chi and cognitive stimulation to improve health status of elderly in nursing homes. *Jurnal Info Kesehatan, 19*(2), 187-196.

Richaud de Minzi, M. C. (2006). Loneliness and depression in middle and late childhood: The relationship to attachment and parental styles. *The Journal of Genetic Psychology, 167*(2), 189-210.

Routasalo, P. E., Savikko, N., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E. ve Pitkälä, K. H. (2006). Social contacts and their relationship to loneliness among aged people a population-based study. *Gerontology, 13*(4), 303-311.

Sapsağlam, Ö. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarının değişen oyun tercihleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(1), 1122-1135.

Sarikavanich, K., Boonyahotra, V. ve Sittiprapaporn, P. (2017). *Electroencephalographic study of jenga game brain training*. 2017 14th International Conference on Electrical Engineering/Electronics, Computer, Telecommunications and Information Technology (ECTI-CON), (ss. 5-8).

Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E. ve Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 41*(3), 223-233.

Sevil, T. (2021). *Yaşlılık ve terapatik rekreasyon*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Shaff, M. L. (2007). *Predicting longitudinal loneliness in older adults*. (Doctoral Thesis). Iowa: Iowa University.

Shouxin, L. (2024). Correlational research. In *The ECPH encyclopedia of psychology* (pp. 45-66). Singapore: Springer.

Siyahtaş, A. (2020). *Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile doyum düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Song, D. ve Doris, S. F. (2019). Effects of a moderate-intensity aerobic exercise programme on the cognitive function and quality of life of community-dwelling elderly people with mild cognitive impairment: A randomised controlled trial. *Int J Nurs Stud, 93*, 97-105.

Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P. ve Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 110*(15), 5797-5801.

Şahin, H. M. (2006). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü*. İstanbul: Morpa.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2023). *Yaşlanma vizyon belgesi*. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Yayınları.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (t.y.). *Huzurevi ile huzurevi yaşlı bakım ve rehabilitasyon merkezi*. 10.10.2025 tarihinde T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı sitesi https://www.aile.gov.tr/sss/engelli-ve-yasli-hizmetleri-genel-mudurlugu/huzurevi-ile-huzurevi-yasli-bakim-ve-rehabilitasyon-merkezi/ adresinden erişilmiştir.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed.). United States: Pearson Education.

Tekin, Ç. S. ve Kara, F. (2018). Dünyada ve Türkiye'de yaşlılık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD), 3*(1), 219-229.

Tel, H. ve Sabancıoğulları, S. (2006). Evde ve kurumda yaşayan yaşlıların günlük yaşam aktivitelerini sürdürme ve yalnızlık yaşama durumları. *Turkish Journal of Geriatrics, 9*(1), 34-40.

Thomas, S., Mackintosh, S. ve Halbert, J. (2010). Does the 'Otago exercise programme' reduce mortality and falls in older adults?: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing, 39*(6), 681–687.

Tiftik, S., Kayış, A. ve İnanır, İ. (2012). Yaşlı bireylerde sistemsel değişiklikler hastalıklar ve hemşirenin rolü. *Akad Geriatri, 4*(1), 1-11.

Tuncer, V. (2022). *Rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan yaşlılar ve rekreatif etkinlik yapmayan yaşlıların mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, 2024*. 05.05.2025 tarihinde TÜİK sitesi https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2024-53783 adresinden erişilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *İstatistiklerle yaşlılar, 2024*. 05.05.2025 tarihinde TÜİK sitesi https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=%C4%B0statistiklerle-Ya%C5%9Fl%C4%B1lar-2024-54079&dil=1 adresinden erişilmiştir.

Türkmen, M. (2011). *Çim topu, petank, raffa ve volo oyun sistemleriyle bocce: Tanımlar, tarihçe ve oyun kuralları*. Ankara: Neyir Yayınları.

Türkmen, M. ve Yönal, M. (2022). Dart sporunun dikkat düzeyine etkisinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(36), 1321-1335.

Uslu, E., Bulduk, S. ve Keçeci, A. (2013). *Düzce ili huzurevinde yaşayan bireylerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki*. Aktif ve sağlıklı yaşlanma (ss. 54-60). 7. Ulusal Yaşlılık Kongresi, Karabük.

Üstündağ, Ö. C. (2019). *Yaşlı bireylerin sosyal yaşamı ve yalnızlık duyguları ile hizmet aldıkları aile hekimlerinin bu konuya dair farkındalığının karşılaştırması*. (Uzmanlık tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Manisa.

Valenzuela, T., Okubo, Y., Woodbury, A., Lord, S. R. ve Delbaere, K. (2018). Adherence to technology-based exercise programs in older adults: A systematic review. *Journal of Geriatric Physical Therapy, 41*(1), 49–61.

Van Tilburg, T., Havens, B. ve De Jong Gierveld, J. (2004). Loneliness among older adults in the Netherlands, Italy, and Canada: A multifaceted comparison. *Can J Aging, 23*, 169-180.

Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A. N. N. ve Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society, 25*(6), 357-375.

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva, Switzerland: Author.

World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. 10.10.2025 tarihinde WHO sitesi https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health adresinden erişilmiştir.

Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(1), 237-260.

Yeşiltepe, S. (2021). *Yaşlılıkta sosyal dışlanma*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yıldırım, B., Özkahraman, Ş. ve Ersoy, S. (2012). Yaşlılıkta görülen fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik bakımı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2*(2), 19-23.

Yıldırım, P. (2014). Tai Chi egzersizinin etkileri ve klinik uygulamaları. *Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, 60*(Özel Sayı 2), 36-42.

Yıldız, H. (2010). Yaşlılıkta görülen fizyolojik ve psikolojik değişiklikler. RP. Bölüktaş (Ed.), *Temel Gerontoloji* içinde (ss. 44-64). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Yayınları.

You, Y., Liu, J., Tang, M., Wang, D. ve Ma, X. (2021). Effects of Tai Chi exercise on improving walking function and posture control in elderly patients with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. *Medicine, 100*(16).

Yönal, M. (2019). *Dart sporunun dikkat düzeyine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Zheng, M., Cao, Z., Vorobyeva, Y., Song, C. ve Johnson, N. (2017). Multiscale dynamical network mechanisms underlying aging from birth to death. *SSRN Electronic Journal, 1*, 1-13.

Zorba, E. (2019). Fiziksel uygunluk. *ÖABT Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği Konu Anlatımlı Soru Bankası* içinde (ss. 375-417). Ankara: Gazi Kitabevi.

Zorba, E. (2021). *Yaşam kalitesi ve wellness*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.