

HUZUREVİNDE YAŞAYAN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIMININ YAŞAM KALİTESİNDEKİ ROLÜ

Melike ESENTAŞ¹
Pınar GÜZEL¹
Kadir YILDIZ¹
Merve ÇOKŞEN¹

Received: 15.10.2018
Accepted: 26.12.2018

ÖZ

Bu çalışmada, huzurevinde yaşayan bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımının yaşam kalitesi üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenemoloji) deseniyle tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Manisa Huzurevi Vakfında yaşayan 60 yaş ve üzeri, gönüllü olarak katılan 7 kadın ve 14 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma da veri toplama aracı olarak görüşme yöntemi türlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma da; kodlayıcılar arasındaki uyum olarak güvenirlik hesaplaması sonucunda (Kappa istatistiği) $r=0.89$ bulunmuştur.

Yapılan içerik analizi sonucundan elde edilen verilere göre huzur evinde yaşayan bireylerin “yaşam kalitesi”, “serbest zaman etkinliklerine katılım çeşitliliği” ve “serbest zaman ve yaşam kalitesi” şeklinde üç tema altında toplandığı görülmüştür.

Sonuç olarak bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini arttırmaları ve buna bağlı olarak grup etkinliklerine katılmaları yaşam kalitesini etkileyen önemli unsurlar olarak görülmektedir.

Anahtar Faktörler: Yaşlılar, serbest zaman, yaşam kalitesi

THE ROLE OF THE QUALITY OF LIFE OF THE PARTICIPATION TO THE TIME LEISURE TIME ACTIVITIES IN NURSING ROOM¹

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the role of the participation of the individuals living in the nursing home to leisure time activities on quality of life.

The research was designed with a phenomenological pattern of qualitative research methods. The study group consisted of 7 female and 14 male participants aged 60 years and over living in a Nursing Home Foundation. In the research, semi-structured interview technique was used as the data collection tool. Content analysis technique was used to analyze the research data. In this research also as a result of the reliability calculation was (Kappa statistic) $r=0.89$ found.

According to the data obtained from the content analysis, it was seen that the individuals living in the nursing home gathered under three themes as “quality of life”, “diversity of participation in leisure time activities” and “leisure and quality of life”.

As a result, individuals’ participation in group activities in their leisure time and increasing their participation in physical activities are seen as important factors affecting quality of life.

Key Words: Elder people, leisure time, quality of life

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

GİRİŞ

Yaşlanma, tüm canlılarda görülen, vücut işlevlerinde azalmaya neden olan, her bireyin karşı karşıya kaldığı bedenin fonksiyonel kapasitesinde azalma, fiziksel, psikolojik, sosyal boyutları ile değerlendirilmesi gereken bir süreç olarak tanımlanmaktadır^{15,4}. Buna bağlı olarak yaşlılık ise fizyolojik bir olgu olup, bireylerin fiziksel, ruhsal ve bilişsel güçlerini ve özelliklerini bir daha geri gelmeyecek şekilde yavaş yavaş kaybetme durumudur¹⁰. Yaşlılık bir fizyolojik olgu olmasına rağmen, sosyolojik anlamda kişinin kendini yalnız hissetmesi, yaşantısında karşılaştığı sorunlar ve buna bağlı olarak yaşlanma açısından cinsiyete göre bile büyük farklılıklar göstermektedir.

Aktif yaşlanma yaşlılığın bireysel inşası kuramı içerisinde çıkan bir kavramdır. Bu kavram da yaşlı bireyi başarılı yaşlanma sürecinden sorumlu tutar. Gençlikte kendine bakan, sağlığını koruyan, gerekli yatırımları ve tasarrufları gerçekleştiren yaşlı birey yaşlılık döneminde de sağlıklı ve aktif olmayı başaracak olan birey olarak tanımlanır¹⁶. Aktif yaşlılık için kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda hoşlanacağı aktiviteler ile kaliteli yaşam süresini arttırmak hedeflenir. Yaşlı kişinin aktivitelere katılımını sağlamak; günlük yaşamda bağımsızlığını sağlamasında, serbest zamanını değerlendirmesinde, üretken olmasında, sosyalleşmesinde, yalnızlık hissini azaltmasında yaşlı kişiye yardımcı olur².

Serbest zaman, Roberts²¹ ve Tezcan²⁴'a göre; iş, uyku ve zorunluluklar dışında kalan zaman ve bu zamanda yapılan aktiviteler de serbest zaman etkinlikleri olarak ifade edilmiştir ki bu tanım yaşlılık evrelerine geçildiğinde bireyin yaşam kalitesini arttırmada önemli bir rol oynamaktadır. Yaşlılar aktif yaşamlarını sürdürürken, çoğu zaman fiziksel, zihinsel ve duygusal durumlarıyla ilişkili birtakım problemler yaşamaktadır. Hatta bazı zamanlarda kendilerini toplumdan soyutlayarak kendi kabuklarına çekildikleri de gözlenmektedir. Bu bağlamda serbest zaman ve yaşam kalitesi arasındaki güçlü bağ devreye girmektedir.

Yaşam kalitesi; hayat şartları içerisinde elde edilecek bireysel doyum seviyesini etkileyen hastalık ve günlük fiziksel, toplumsal ve psikolojik etkilere verilen tepkilerdir¹². Yaşlıların yaşam kalitesine yönelik yapılmış çalışmalara genel olarak bakıldığında, yaş^{1,9}, cinsiyet^{9,7}, kronik hastalıklar^{6,19}, fiziksel aktivite durumu¹⁸, serbest zaman aktiviteleri^{1,30} gibi bazı özellikler yaşlı bireylerin yaşam kalitesini etkileyen faktörler olduğu tespit edilmiştir.

Yaşam kalitesi bireyin beklentileri ve bu beklentilerin ne kadarının karşılandığı kişinin algısı ve etkileşimi ile ilintilidir. Rekreatif faaliyetler özellikleri dolayısıyla bireylere kaliteli bir yaşamın rehberliğini yapmaktadır. Aktif olarak katılan rekreatif faaliyetler belli bir akış içerisindeyken bireylerin özgürlük alanlarını genişletmekte, kendileri için bir şey yapabilmeyi farklılığı yaşatmakta ve iyilik hallerini arttırmaktadır²⁹. Bu çalışmada huzurevinde yaşayan bireylerde serbest zaman aktivitelerine katılımının yaşam kalitesindeki rolünün tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubu, çalışmada kullanılan veri toplama aracı, verilerin toplanması ve analizine yer verilmektedir.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni tercih edilmiştir. Araştırma desenleri incelenmiş olup, araştırmanın amacına ve doğasına en uygun model olarak düşünülen olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim, birkaç kişinin bir olgu veya kavramla ilgili yaşanmış deneyimlerin ortak anlamını tanımlar⁸. Olgu bilim deseni farkında olduğumuz fakat derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışı sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır²⁸.

Araştırma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Manisa Huzurevi Vakfı'nda yaşayan 70 yaşlı katılımcı arasından 60 yaş ve üzeri çalışmaya gönüllü olarak katılan 7 kadın ve 14 erkek katılımcı oluşmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini

oluşturan araştırma grubundaki huzurevinde yaşayan bireylerin demografik bilgi tablosu

aşağıda sunulmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Mesleğiniz	Serbest zaman etkinliklerine katılma sıklığı	Yaşadığınız yer serbest zaman etkinliklerini değerlendirmek açısından yeterli mi?
K1	77	Erkek	Bekar	İlkokul	Torna Ustası	Sık sık	Evet
K2	85	Erkek	Bekar	Lise	Öğretmen	Nadiren	Evet
K3	83	Erkek	Evlü	Lise	Elektrik Teknisyeni	Sık sık	Evet
K4	82	Kadın	Bekar	Lise	Gözlükçü	Her zaman	Evet
K5	89	Erkek	Bekar	Üniversite	Sınıf Öğretmeni	Bazen	Evet
K6	60	Kadın	Bekar	Ortaokul	Hemşire	Bazen	Hayır
K7	65	Erkek	Bekar	Üniversite	Sınıf Öğretmeni	Nadiren	Evet
K8	67	Erkek	Bekar	İlkokul	Mermerci	Nadiren	Evet
K9	74	Erkek	Bekar	Üniversite	Makina Teknikeri	Bazen	Evet
K10	72	Erkek	Bekar	Üniversite	Elektrik Mühendisi	Her zaman	Evet
K11	62	Erkek	Bekar	İlkokul	Mobilyacı	Bazen	Evet
K12	71	Erkek	Evlü	Lise	Memur	Bazen	Evet
K13	67	Erkek	Bekar	Üniversite	Memur	Her zaman	Evet
K14	91	Kadın	Bekar	Lise	Ev hanımı	Her zaman	Evet
K15	90	Kadın	Bekar	İlkokul	Ev hanımı	Nadiren	Evet
K16	87	Erkek	Bekar	İlkokul	Dokumacı	Bazen	Evet
K17	86	Kadın	Bekar	İlkokul	Terzi	Her zaman	Evet
K18	94	Kadın	Bekar	Lise	Sınıf Öğretmeni	Bazen	Evet
K19	92	Kadın	Bekar	Üniversite	Sanat Öğretmeni	Bazen	Hayır
K20	87	Erkek	Bekar	Üniversite	Kaymakam	Her zaman	Evet
K21	82	Erkek	Bekar	Lise	Muhasebe Müdürü	Her zaman	Evet

Veri toplama araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Demografik bilgi formunda huzurevinde yaşayan bireylerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, mesleği, serbest zaman etkinliklerine katılma sıklığı ve huzurevi serbest zaman etkinliklerini değerlendirmelerine ilişkin sorular yer almaktadır.

Görüşme yöntemi, “önceden belirlenmiş ve ciddi bir amaç için yapılan, soru sorma ve yanıtlama tarzına dayalı, karşılıklı ve etkileşimli bir iletişim süreci” olarak tanımlanmıştır²⁸. Bu çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin kullanılmasının nedeni, duruma göre soruların yerinin değiştirilmesi ve alınan cevaplara derinlik kazandırılması için yeni

sorular sorulması gibi esnek özelliklere sahip olmasıdır. Görüşme tekniğinin avantajlarının yanı sıra dezavantajları da vardır. Her şeyden önce görüşme sürecine hakim olmak, güven sağlamak ve tepkileri izleyerek farklı davranabilmek bu konuda tecrübeli araştırmacıları gerekli kılmaktadır³. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken, alanında uzman üç akademisyen tarafından dil ve anlatım uygunluğu açısından incelenmiş ve uzmanlardan alınan dönütler doğrultusunda sorular yapılan düzenlemelerle son haline getirilmiştir.

Veri toplama sürecinde öncelikle huzurevinde yaşayan bireylerle ön görüşme yapılmış olup, gönüllü katılım onamları alındıktan sonra, uygun oldukları zaman diliminde huzurevinde yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Sorulacak sorular önceden hazırlanmış olup ve katılımcıların sorulara verdikleri

yanıtlar ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir.

Verilerin analizi

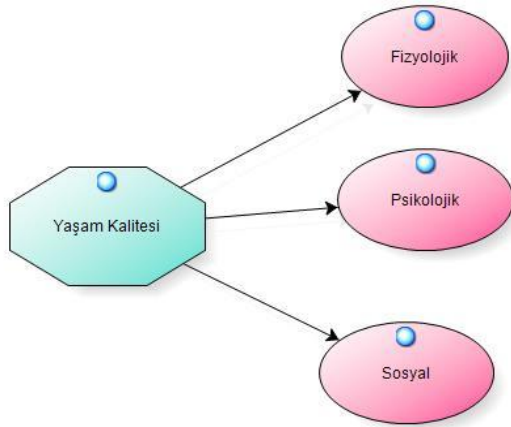
Nitel verilerin çözümlenmesinde, görüşme yapılan katılımcılar alfabetik harfle (K1, K2 gibi) kodlanmıştır. Katılımcı profili ile ilgili bilgiler tablo 1'de verilmiştir. Ses kayıt cihazı aracılığıyla elde edilen veriler bilgisayar ortamında düz yazı haline aktarılmıştır. Toplanan bilgilerin derinliği, kullanılabilirliği gözden geçirilmiştir. İçerik analizi yoluyla da verileri tanımlamaya, verilerin içinde saklı olabilecek gerçekleri ortaya çıkarmaya çalışılmaktadır. İçerik analizinde temelde yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun

anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamaktır²⁸. Alanında uzman 3 akademisyen tarafından veriler Nvivo 10 for Windows (lisanslı ürün) programı aracılığıyla kodlanmış ve temalar oluşturulmuştur. Kappa istatistiğinin (K) pozitif değerleri puanlayıcılar arasındaki uyumun şansa beklenen uyumdan daha fazla olduğunu, k'nın negatif değerleri puanlayıcılar arasındaki uyumun şansa beklenenden daha az olduğunu göstermektedir (Von Eye ve Mun, 2005). Araştırma da; kodlayıcılar arasındaki uyum olarak güvenirlik hesaplaması sonucunda $r=0.89$ bulunmuştur. Bu nedenle hesaplanan değerler, puanlayıcılar arasında çok iyi düzeyde uyum olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

Araştırma kapsamında yapılan analizler doğrultusunda belirlenen kategoriler ve temalar doğrultusunda elde edilen bulgulara bu bölümde ayrıntılı olarak yer verilmektedir.

Model 1. Katılımcıların yaşam kalitesine ilişkin görüşleri



Huzurevinde yaşayan bireyler, yaşam kalitesine ilişkin görüşlerinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal kategorilerinde etkili olduğunu vurgulamışlardır. Bazı katılımcıların yaşam kalitesine ilişkin görüşleri her kategoride yer alırken, bazı görüşler ise tek kategoride temalaştırılmıştır. Katılımcı görüşlerinden bazıları aşağıda verilmiştir.

- ✓ *Huzur, serbestlik, rahatlık ve pürüzsüz yaşamdır (K2).*
- ✓ *Sağlıklı olmak, mutlu olmak, geçim*

sıkıntısı çekmemek (K9).

- ✓ *Hayatımda sıcak bir yuva olması mutlu ve huzurlu olmak (K14)*
- ✓ *Huzurlu ve en iyi şekilde yaşamak, sağlıklı ve mutlu olmak (K17).*
- ✓ *Hayatın ilmi, değeri olmasını kastediyorum. Sağlıklı ve huzurlu yaşam sürmek (K20).*

Model 2. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım çeşitliliğine ilişkin görüşleri

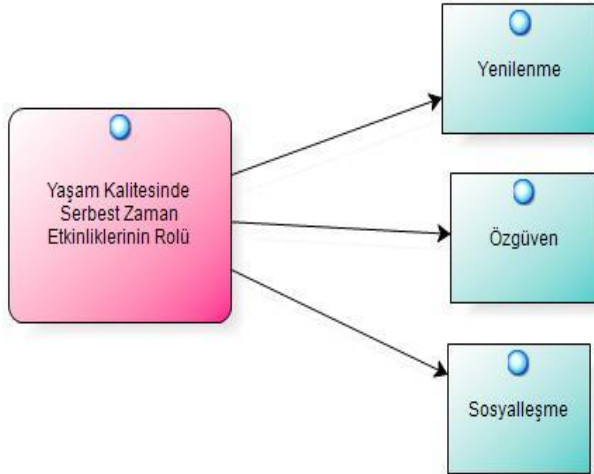


Huzurevinde yaşayan bireyler, serbest zaman etkinliklerine katılım çeşitliliğine ilişkin görüşleri sportif ve sosyal etkinlikler kategorilerinde belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar sadece sportif ve sosyal etkinliklere katılım gösterirken bazı katılımcılar ise hem sportif hem de sosyal etkinliklere katılım sağladıklarını dile

getirmişlerdir. Katılımcı görüşlerinden bazıları aşağıda verilmiştir.

- ✓ *Yürüyüş yapmak, egzersiz yapma ve ısınma hareketleri (K1).*
- ✓ *Yürüyüş yapmak, okey oynamak, kitap okumak ve huzurevine gelen ziyaretçilerle sohbet etmek (K7).*
- ✓ *Yürüyüş yapmak ve bocce oynamak (K16).*
- ✓ *Yürüyüş yapmak ve gezilere katılmak, müzik dinlemeye de aşağıya iniyorum (K17).*
- ✓ *Yürüyüş yapmak, egzersiz yapmak, şarkı söylemek ve dans etmek (K21).*

Model 3. Katılımcıların serbest zaman ve yaşam kalitesine ilişkin görüşleri



TARTIŞMA VE SONUÇ

Huzurevinde yaşayan bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarında yaşam kalitesinin rolünün incelendiği bu araştırmada, katılımcıların yaşam kaliteleri üzerindeki belirleyicileri üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Günümüzde sağlıklı yaşamın önemli gereksinimlerinden birisi olarak görülen fiziksel aktivite, her yaşta bireyin yaşam biçimine dönüştürmesi gereken önemli unsurlardandır. Yaşlı nüfusun artması, onların yaşam kalitelerinin de artırılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır²². Toplum yaşamında bireylerde gözlemlenen fiziksel aktivitelerdeki azalmalar bireylerin yaşam kalitesini sınırlandırabilecektir. Dolayısıyla hareket

Huzurevinde yaşayan bireyler, yaşam kalitelerindeki serbest zaman etkinliklerinin rolüne ilişkin görüşlerinden yenilenme, özgüven ve sosyalleşme temaları elde edilmiştir. Katılımcı görüşlerinden bazıları aşağıda verilmiştir.

- ✓ *Bir kere bu etkinlikler aracılığıyla kendi kendime güvenim artıyor (K4).*
- ✓ *Pozitif etkiliyor beni, insanı mutlu ediyor, huzur veriyor, yaptığın işten zevk alıyorsun (K7).*
- ✓ *Serbest zaman etkinlikleriyle mutlu oluyorum. Bulmaca çözüyorum. Doktorlar söyledi beyin hücrelerini çalıştırıyormuş (K12).*
- ✓ *Benim dizlerimde sorun var. Onu rahatlatıyor, sağlık açısından dolaşım geldiğim zaman kendimi huzurlu hissediyorum (K15).*
- ✓ *Hayata pozitif bakarım. Mutlu ve huzurlu oluyorum. Sosyal yaşantım hep renklidir benim (K21).*

olanakları artan bireylerin hareketsiz bireylere oranla daha sağlıklı bir hayat yaşayacağı söylenebilir. Hassas bir kitle olan yaşlıların, yaşam kalitelerinin artırılmasına yönelik iyileştirmeler yapılması için öncelikli olarak yaşam kalitesinin ve bunu etkileyen etmenlerin belirlenmesi önem arz etmektedir. Uçku ve Şimşek (2012), yapmış oldukları çalışmada bireylerin yaşlılık sürecine girmeleriyle birlikte fiziksel yetersizlikler, kronik rahatsızlıklar ortaya çıkmakta, ağrı ve sosyal izolasyon görülmekte, yaşam doyumu azalmakta, bunun sonucunda da yaşam kalitesi önemli derecede farklılaşabilmektedir²⁶.

Araştırmaya katılan katılımcılar yaşam

kalitesinin fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkilerine değinmişlerdir. Buna bağlı olarak huzurevinde yaşayan bireylerin yaşam kalitesi kavramına ilişkin görüşleri sorgulandığında katılımcıların, yaşam kalitesi kavramına ilişkin algıları fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutlar olarak betimlenmiştir. Katılımcılar hareket edebilme kabiliyetlerinin olmasını, stressiz bir duygu durumuna sahip olunmasının ve sosyal etkileşim kurabilecekleri insanların olmasının yaşam kalitesini önemli derecede etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Boylu (2013) yapmış olduğu araştırma sonuçlarına dayalı olarak yaşam kalitesinin artırılmasında fiziksel aktivitelerin önemli olduğunu vurgulamıştır⁵. Diğer taraftan yapılan araştırmalarda herhangi bir rahatsızlığa sahip bireylerin yaşam kalitelerinin düşük olabileceği belirtilmiştir^{22,23,25}. Low ve Molzhan (2007) ise olumlu pozitif psikolojik duygu durumu ve sağlıklı çevrenin yaşam kalitesi üzerinde önemli etkisi olduğunu ifade etmişlerdir¹⁷. Günümüzde yaşam standartlarının farklılaşması buna bağlı olarak yaşam süresinin uzaması toplam nüfus içerisinde yaşlı nüfusun artmasına sebep olmuştur. Dolayısıyla bu durum yaşlı nüfusun sağlık gereksinimlerinin ve sorunlarının saptanmasını ve çözüm önerilerinin geliştirilmesini gerektirmektedir¹¹. Alanyazın araştırmalarında bireylerin yalnız kalmaları ile sosyal izolasyonda olmalarının sağlıklı yaşam ve yaşam kalitesi üzerinde etkileri olduğu aktarılmıştır^{13,14}. Huzurevinde yaşayan bireylerin buldukları ortam itibariyle kısıtlı olmaları onların fiziksel aktiviteleri katılımları noktasında eksiklik olarak düşünülebilir. Ancak kurumların, huzurevinde yaşayan bireylere yönelik yapacakları planlı ve programlı egzersiz ve aktiviteler bireylerin yaşam kalitesini artırma noktasında önemli görülmektedir.

Katılımcılar serbest zaman etkinliklerine sosyal ve sportif etkinlikler bağlamında katılım gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Kurumların bireylerin serbest zamanlarına yönelik yapacakları etkinlikler noktasında katılımcıların sosyal ve sportif etkinliklerin ön

planda olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde yapılan araştırmalar huzurevinde kalan bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan yaşam kalitesinin yükseltilmesi noktasında serbest zamanlarını farklı aktivitelerle değerlendirdiklerini göstermektedir¹⁵. Benzer şekilde Paskulin ve Molzahn'ın (2007) yapmış olduğu araştırmada da fiziksel aktivite yaşam kalitesinin güçlü belirleyicileri arasında gösterilmiştir²⁰. Bireylerin hareketsiz yaşamlarının olması, sınırlı sayıda arkadaş çevresinin olması huzurevinde kalan bireylerin toplumdaki soyutlanması onların yaşam kalitelerinin düşmesine sebep olabilecektir.

Huzurevinde yaşayan bireyler serbest zamanlarında yapmış oldukları aktivitelerin kendilerini yenilediğini, özgüven gelişimine sebep olduğunu ve sosyalleşme ortamı sağladığını ifade etmişlerdir. Paskulin ve Molzahn (2007) yapmış oldukları araştırmada yaşam kalitesinin artırılması noktasında serbest zaman aktiviteleri için fırsat yaratılması gerektiğini belirtmişlerdir²⁰. Benzer şekilde alan yazın araştırmaları fiziksel aktivitelerinin yaşlı gruplar için önemli etkisi olacağını göstermektedir^{5,15}. Gerek alan yazın gerekse araştırma sonuçları planlı serbest zaman aktivitelerinin yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olabileceğini göstermektedir. Fiziksel hareketlilik bireylerin kendilerini dinç hissetmelerinde önemli bir unsurdur. Dolayısıyla fiziksel aktivitelerle sağlıklı bir vücuda sahip olan bireyler kendilerini yenilenmiş hissedecekler ve özgüven sahibi olarak görecektir.

Sonuç olarak bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini arttırmaları ve buna bağlı olarak grup etkinliklerine katılmaları yaşam kalitesini etkileyen önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmıştır. Yaşamın başlangıcından sonuna kadar ki süreçte sağlıklı bir bireyin zorunlu ihtiyaçlarının karşılandığı ve iş yaşantısının gerçekleştiği zaman diliminden arta kalan serbest zamanlarını doğru bir biçimde geçirmenin, sağlıklı yaşlanmaya katkı sağlayabileceği görülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akal Ç. "Evde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi" Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi. 2005.
2. Altuntaş, O., Uyanık, M., & Kayıhan, H. "Huzurevi sakinlerinde aktivite ve katılımın incelenmesi" *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2); 21-30,2013.
3. Bal, H., "Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri". Sentez Yayıncılık, ISBN: 978-605- 9922-36-4, İstanbul, 412, 2016.
4. Beğler T, Yavuzer H. "Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi" *Klinik gelişim*; 25(3):1-3,2012.
5. Boylu, A., A. "Yaşlılıkta yaşam kalitesi ve konut ilişkisi" *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24: 145-56,2013.
6. Canbaz S, Sunter AT, Dabak S, Peksen Y. "The prevalence of chronic diseases and quality of life in elderly people in Samsun" *Turk Journal Medical Science*. 33, 335-340,2003.
7. Ceremnych J. Focus "Group discussions with older adults and carers for development of pilot WHOQOLOLD measure" *Acta Medica Lutianica*, 10 (3),152-158,2003.
8. Creswell JW."Nitел araştırma yöntemleri: beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni" Siyasal Kitabevi, 3. Baskı. 2016.
9. Çalıştır B, Dereli F, Ayan H, Cantürk A. "Muğla il merkezinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin incelenmesi" *Türk Geriatri Dergisi*, 9(1), 30-33,2006.
10. Çekal, N., "Huzurevinde kalan yaşlıların beslenme servisi örgütünden memnuniyet durumları" *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(10), 43-53,2006.
11. Ercan Şahin, N., & Emiroğlu, O. N. " Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler" *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1, 57-66,2014.
12. Güler D."Mastalji, yaşam kalitesi ve depresyon" Sağlık Bakanlığı, Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile hekimliği, Uzmanlık Tezi, İstanbul, s:64-65, 2006.
13. Hawthorne, G. "Measuring social isolation in older adults: development and initial validation of the friendship scale" *Social Indicators Research*, 77, 521-548,2006.
14. Hawton, A., Green, C., Dickens, A. P., Richards, S. H., Taylor, R. S., Edwards, R., ... & Campbell, J. L. "The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people" *Quality of Life Research*, 20(1), 57-67,2011.
15. İlhan, N., Arpacı, S., Havaoğlu, D., Kalyoncuoğlu, H., & Sarı, P. "Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler", *Clin Exp Health Sci*, 6(2): 56-65,2016.
16. Kalaycıoğlu, S."Kuşaklar arası dayanışma ve aktif yaşlanma sempozyumu bildirileri". Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Ankara,2012.
17. Low, G., & Molzahn, A. E. " Predictors of quality of life in old age: a cross-validation study" *Research in Nursing and Health*, 30(2), 141-150,2007.
18. Luleci, E., Hey, W., & Subasi, F. "Assessing selected quality of life factors of nursing home residents in Turkey" *Archives of gerontology and geriatrics*, 46(1), 57-66,2008.
19. Özerdoğan, Ö., Yüksel, B., Çelik, M. Oymak, S., & Bakar, C. "Yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörler" *Turk J Public Health*. 16(2),2018.
20. Paskulin, L. M., & Molzahn, A. " Quality of life of older adults in Canada and Brazil" *Western Journal of Nursing Research*, 29(1),10-26,2007.
21. Roberts K. " *Leisure in contemporary society*" (2. baskı) Wallingford, UK: Cabi,2006.
22. Sun, W., Aodeng, S., Tanimoto, Y., Watanabe, M., Han, J., Wang, B., ... & Kono, K. "Quality of life (QOL) of the community-dwelling elderly and associated factors: A population-based study in urban areas of China" *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 60(2), 311-316,2015.
23. Tajvar, M., Arab, M., & Montazeri, A. "Determinants of health-related quality of life in elderly in Tehran" *Iran BMC public health*, 8(323), 1-8,2008.
24. Tezcan NM. "Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi". Ankara: Atilla Kitabevi,1994.
25. Uçku, R., Gülcan, M. A., Kuralay, M., Şentürk, E., Yetiş, Ç., Kayalı, D., & Kıtay, Ş. " İzmir'de bir sağlık ocağı bölgesinde yaşayan 75 yaş ve üzeri bireylerde yaşam kalitesi ve etkileyen etmenler" *DEÜ, Tıp Fakültesi Dergisi*, 21(3), 145-153,2007.
26. Uçku, R, ve Şimşek H. " Halk sağlığı uygulamaları ve yaşlanma; Ne kadar yeterli" Aslan D, Ertem M, eds. Yaşlı Sağlığı: Sorunlar ve Çözümler. 1st ed. Ankara: Palme Yayıncılık, p.9-11,2012.
27. Von Eye, A., & Mun, E. Y. "Analyzing rater agreement: Manifest variable methods". New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates,2005.
28. Yıldırım A ve Şimşek H. " Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri" (9. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık,2013.
29. Yurcu, G., Kasalak, M.A, Akıncı, Z. " Yaşlı bireylerde rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörler" 7th International Conference of Strategic Research on Social Science and Education (ICoSReSSE) 13-15 October, Titanic Deluxe Belek/Antalya/Turkey,2017.
30. Yüksel, M. Y., Dinçer, F., Büyükköse, H.T., Merkezi,, Lale., Z. H. "Yaşlıların boş zaman değerlendirmesi üzerine bir inceleme" *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 3(1);10,2014.