



Senium Döneminde Kadınlar: Algılanan Yalnızlık ve Uyku Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İlksen ORHAN¹, Didem ŞİMŞEK KÜÇÜKKELEPÇE², Nurcan GÖKGÖZ³

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17019138>

¹Munzur Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Hemşirelik
Bölümü, Tunceli/Türkiye

²Lokman Hekim
Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi,
Ebelik Bölümü,
Ankara/Türkiye

³Lokman Hekim
Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Enstitüsü
Doğum ve Kadın
Hastalıkları Hemşireliği
Doktora Programı,
Ankara/Türkiye

Öz

Amaç: Bu çalışmada senium dönemindeki kadınlar da yalnızlık ve uyku özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandı. **Yöntem:** Tanımlayıcı ve kesitsel tasarımdaki araştırmanın örneklemini Kasım 2024 ile Ocak 2025 tarihleri arasında Tunceli'deki bir Devlet Hastanesine başvuran ve senium döneminde olan 143 kadın oluşturdu. Veriler, "Kişisel Bilgi Formu, UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği, Kadın Sağlığı İnisiyatifi Uykusuzluk Ölçeği (KSIÜÖ)" olmak üzere üç bölümden oluşan yüz yüze anket uygulaması ile toplandı. Veriler SPSS 22.0 paket istatistik programında değerlendirildi. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanıldı. Kategorik verilere ilişkin tanımlayıcı istatistiklerde sayı ve yüzde, numerik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistiklerde ortalama ve standart sapma kullanıldı. Parametrik verilerde ortalamanın karşılaştırılması için bağımsız gruplar arası t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc analizlerinden faydalandı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi. **Bulgular:** Çalışmamızda katılımcıların ULCA-LS Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması ($40,252 \pm 7,943$) ve KSIÜÖ puan ortalamalarına göre ($8,797 \pm 4,321$) yalnızlık seviyelerinin orta düzeyde, uykusuzluk düzeyinin ortalamanın altında olduğu saptandı. UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği ile KSIÜÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu ($p=0,003$) ($r=0,245$), yalnızlık düzeyinin uykusuzluk üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip bulunduğu gözlenmiştir ($B = 0,133$; $p = 0,003$). **Sonuçlar:** Bu çalışmada kadınlarda yalnızlık hissi ile uykusuzluk arasında pozitif bir ilişki olduğu, yalnızlığın uykusuzluk düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Yaşlı Kadınlar, Senium Dönemi, Yalnızlık, Uyku, Uykusuzluk

Women During the Senescence Period: Examining the Relationship Between Perceived Loneliness and Sleep Quality

Sorumlu Yazar:

Didem ŞİMŞEK
KÜÇÜKKELEPÇE
didem.simsek@lokmanhekim.e
du.tr

Geliş Tarihi/Received
Date: 25.02.2025

Kabul Tarihi/Accepted
Date: 26.04.2025

Yayınlanma
Tarihi/Publishing
Date: 30.6.2025

Abstract

Objective: This study aimed to examine the relationship between loneliness and sleep quality in women in the senium period. **Method:** The sample of the descriptive and cross-sectional study consisted of 143 women in their senium period who applied to a State Hospital in Tunceli between November 2024 and January 2025. Data were collected through a face-to-face survey consisting of three parts: "Personal Information Form, UCLA-LS Loneliness Scale, Women's Health Initiative Insomnia Scale (WSIUÖ)". Data were evaluated in the SPSS 22.0 statistical package program. Parametric methods were used in the analysis of the data. Number and percentage were used in descriptive statistics for categorical data, and mean and standard deviation were used in descriptive statistics for numerical variables. Independent groups t-test, one-way analysis of variance (Anova) and post hoc analyses were used to compare the mean in parametric data. Statistical significance level was accepted as $p < 0.05$. **Findings:** In our study, it was determined that the participants' ULCA-LS Loneliness Scale mean score (40.252 ± 7.943) and KSIÜÖ mean score (8.797 ± 4.321) showed that their loneliness levels were at a moderate level and their insomnia levels were below average. It was observed that there was a statistically significant positive relationship between the UCLA-LS Loneliness Scale and KSIÜÖ mean scores ($p=0.003$) ($r=0.245$), and that the level of loneliness had a significant and positive effect on insomnia ($B = 0.133$; $p = 0.003$). **Conclusions:** In this study, it was concluded that there was a positive relationship between the feeling of loneliness and insomnia in women, and that loneliness increased the level of insomnia.

Keywords: Elderly Women, Senium Period, Loneliness, Sleep, Insomnia

Giriş

Senium dönemi, yaşlılık olarak tanımlanan ve biyolojik, psikolojik, sosyal değişimlerin yoğun olduğu bir süreçtir. Bu dönemde kadınlar, hayatın önceki dönemlerine kıyasla daha fazla yalnızlık hissi ve sosyal izolasyon riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Aile üyelerinin kaybı, arkadaş çevresinin daralması, fiziksel fonksiyonların zayıflaması ve sosyal rollerin değişmesi gibi faktörler, yaşlı kadınlarda yalnızlık algısının artmasına yol açabilir (Victor & Bowling, 2012). Yalnızlık, bireyin sosyal ilişki kalitesinin ve niceliğinin arzuladığı gibi olmadığı durumlarda ortaya çıkan, istenmeyen öznel duygusal bir durum olarak tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık, bireylerin psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyerek depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde artışa neden olabilir (Cacioppo vd., 2006). Aynı zamanda yalnızlık, uyku kalitesini de olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktördür. Uyku sorunları, yaşlılık döneminde yaygın olarak görülmekte ve bireylerin genel sağlığını, bilişsel fonksiyonlarını ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Friedman vd., 2007).

Araştırmalar, yalnızlık hissi ile düşük uyku kalitesi arasındaki bağlantıyı ortaya koymakta, yalnızlığın bireyin uyku süresini ve kalitesini bozduğunu göstermektedir (Kurina vd., 2011). Özellikle yaşlı kadınlarda, yalnızlık algısının artması uyku düzeninde bozulmalara, sık uyanmalara ve genel uyku kalitesinin düşmesine neden olabilir (Golden vd., 2009). Uyku kalitesinin bozulması, bireyin genel fiziksel ve mental sağlığı üzerinde kritik bir role sahip olduğundan, bu sorunun derinlemesine incelenmesi sağlık profesyonelleri için önemli bir araştırma konusu oluşturmaktadır (Ohayon, 2002). Ancak, literatürde senium dönemindeki kadınlarda yalnızlık algısı ve uyku özellikleri arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde ele alan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Oysaki bu dönemde yaşanan psikososyal sorunların, bireylerin yaşam kalitesini ne derece etkilediğinin anlaşılması, bu kişilere yönelik uygun müdahale programlarının geliştirilmesi açısından kritik önem taşımaktadır (Sundström vd., 2009). Senium dönemde yalnızlık ve uyku özellikleri arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik yapılacak araştırmalar hem kadınların yaşam kalitesini artırmak hem de bu döneme yönelik sağlık hizmetlerini iyileştirmek için gerekli bilgiler sunacaktır (Cacioppo ve Hawkey, 2003). Senium dönemdeki kadınlarda yalnızlık ve uyku özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, yalnızlık hissi yüksek olan yaşlı kadınlarda uyku kalitesini artıracak stratejilerin belirlenmesine katkı sağlayabilir. Bu amaçla araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Araştırmanın soruları

1. Senium dönemdeki kadınlarda algılanan yalnızlık düzeyi nedir?
2. Senium dönemdeki kadınlarda uykusuzluk belirti düzeyi nedir?

3. Senium dönemdeki kadınlarda algılanan yalnızlık ile uyku özellikleri (uykusuzluk) arasında bir ilişki var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, kesitsel tasarımda, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde yapıldı.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma, Tunceli Devlet Hastanesi'nde Kasım 2024 ile Ocak 2025 tarihleri arasında yürütüldü.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye'nin doğusunda, nüfus yoğunluğu oldukça düşük olan Tunceli ilinin merkezinde ikamet eden 65 yaş üstü yaşlı kadınlar oluşturdu. Araştırmanın örneklemi ise belirtilen tarihler arasında herhangi bir nedenle hastaneye başvuran ve dahil edilme kriterlerini karşılayan 143 kadın oluşturdu. Örneklem seçimi için evrendeki her birimin örnekleme dahil edilme olasılığının eşit olduğu basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanıldı (Baltacı, 2018). Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 65 yaş ve üstü kadın olma, araştırmaya gönüllü olarak katılma, araştırmanın sürdürülmesine engel olabilecek ruhsal bir hastalığın bulunmaması ve veri toplama formlarını eksiksiz doldurma şeklindeydi. Araştırmaya dahil edilmeme kriterleri ise araştırmaya katılmak için gönüllü olmama, 65 yaşından küçük olma olarak belirlendi.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada aşağıdaki ölçme araçları kullanıldı.

Tanıtıcı Bilgi Formu

Formda kadınların tanımlayıcı (yaş, medeni durum, çocuk sayısı, gelir düzeyi, eğitim düzeyi vb.), alışkanlıklar (sigara, alkol tüketim durumu) ve menopoza ilişkin toplam 15 soru yer aldı (Balcı vd., 2022; Polat ve Geçici, 2020).

ULCA-LS Yalnızlık Ölçeği

Ölçek Russell ve ark. (1980) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir tarafından 1989 yılında yapılmıştır (Russell vd., 1980; Demir, 1989). Bireyin genel yalnızlık durumunu ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan ölçek, 1'den (hiç yaşamadım) 4'e (sık sık yaşıyorum) kadar uzanan ve 4'lü likert derecelendirmeye göre puanlanan 20 maddeden oluşmaktadır. 10 maddesi olumlu (yalnızlık içermeyen), 10 maddesi ise olumsuz (yalnızlık içeren) sorular içeren ölçeğin toplam

puanı 20 ila 80 arasında değişebilmekte olup, yüksek puanlar bireylerde yalnızlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Demir, 1989). Ölçekten alınan 20-34 arası bir puan düşük seviyede, 35-49 arası bir puan orta seviyede ve 50'nin üzerindeki bir puan ise yüksek seviyede yalnızlık deneyimi olarak sınıflandırılır (Jiang vd., 2020). Bir öz değerlendirme ölçeği olan UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri 0.96 olup (Demir, 1989), bu çalışmada Cronbach alfa değeri 0,875 şeklindedir.

Kadın Sağlığı İnisiyatifi Uykusuzluk Ölçeği (KSİUÖ)

Levine ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Timur ve Şahin (2009) tarafından yapılmıştır (Levine vd., 2003; Timur ve Şahin, 2009). 5'li likert derecelendirmeye göre puanlanan ve 5 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken, en yüksek puan 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin uykusuzluk belirtilerini yoğun olarak yaşadığına işaret ederken 10 ve üzerinde puan alınması uykusuzluk belirtisi olduğunu göstermektedir. KSİUÖ Cronbach alfa değeri 0.96 olup (Timur ve Şahin, 2009), bu çalışmada Cronbach alfa değeri 0,826 şeklindedir.

Verilerin Toplaması

Araştırma verileri araştırmacı tarafından, Devlet Hastanesine herhangi bir nedenle başvuran, araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 65 yaş üstü kadınlardan mesai saatleri içinde ve yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplandı. Kadınlar, evrenden olasılıksız rastlantısal örnekleme yöntemi ile örnekleme sayısına ulaşıncaya kadar araştırmaya alınmaya devam edildi. Veri toplama formları okuma yazma bilmeyen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan kadınlara araştırmacı tarafından okundu ve formlarının uygulanması yaklaşık 10-15 dakika sürdü.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22.0 paket istatistik programında değerlendirildi. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Kategorik verilere ilişkin tanımlayıcı istatistiklerde sayı ve yüzde, numerik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistiklerde ortalama ve standart sapma kullanıldı. Parametrik verilerde ortalamanın karşılaştırılması için bağımsız gruplar arası t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizlerinden faydalanıldı. Katılımcıların ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler pearson korelasyon ve lineer regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

Araştırmanın Etiği

Araştırma için Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (2024/10-03; Sayı:2400051326) etik kurul onayı ve Tunceli Devlet Hastanesi Başhekimliğinden yazılı izin alındı. Katılımcılara araştırmanın amacı, süresi, gönüllülük esası, anonimlik ve gizlilik ilkeleri yazılı olarak açıklama metni eklenerek bildirildi. Veriler sadece araştırma amaçlı kullanıldı ve katılımcılara araştırmadan istedikleri zaman ayrılacakları bilgisi verildi. Araştırma Helsinki Deklarasyonu Prensiplerine uygun olarak yapıldı.

Bulgular

Kadınların tanımlayıcı özelliklerine yönelik bulgular Tablo 1'de yer almaktadır. Bu verilere göre, kadınların yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların yaş ortalamasının $71,9 \pm 5,88$ olup büyük bir kısmının 65-70 yaş aralığında (%52,4) olduğu saptandı. Katılımcıların yaklaşık yarısının (%49,7) okur yazar olmadığı, ortaöğretim ve üzeri eğitim alan kadınların oranının ise %14,0 ile sınırlı olduğu, %62,9'unun evli olduğu, gelir düzeyini "gelir gidere eşit" olarak algılayanların (%51,0) çoğunlukta olduğu, %59,4'ünün kronik hastalığa sahip olduğu saptandı. Kadınların %58,0'inin eşiyle, %23,1'inin çocukları ve torunlarıyla birlikte, %18,9'u ise yalnız yaşamaktaydı.

Tablo 1

Kadınların tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı (n=143)

Gruplar	n	%
Yaş		
65-70	75	52,4
71-75	36	25,2
76 ve Üzeri	32	22,4
Eğitim Durumu		
Okur Yazar Değil	71	49,7
Okur Yazar	26	18,2
İlköğretim	26	18,2
Ortaöğretim ve Üzeri	20	14,0
Eş Eğitim Durumu		
Okur Yazar Değil	47	32,9
Okur Yazar	45	31,5
İlköğretim	16	11,2
Ortaöğretim ve Üzeri	35	24,5
Medeni Durum		
Evli	90	62,9
Bekar	53	37,1
Gelir Düzeyi		
Az	54	37,8
Eşit	73	51,0
Fazla	16	11,2
En Uzun Yaşanılan Yer		
Köy	44	30,8

İlçe	23	16,1
İl	76	53,1
Yaşanılan Kişi		
Yalnız	27	18,9
Eş	83	58,0
Çocuk ve Torun	33	23,1
Hobi İş		
Evet	35	24,5
Hayır	108	75,5
Konut Tipi		
Müstakil	67	46,9
Apartman Dairesi	76	53,1
Kronik Hastalık Varlığı		
Evet	85	59,4
Hayır	58	40,6
Sigara Kullanma Durumu		
Evet	21	14,7
Hayır	122	85,3
Alkol Kullanma Durumu		
Evet	2	1,4
Hayır	141	98,6
Menopoza Girme Şekli		
Doğal Yolla	135	94,4
Cerrahi Yolla	8	5,6
	Ort	Ss
Yaş	71,900	5,880
Çocuk Sayısı	4,270	2,186
Günlük Sigara Sayısı	14,140	9,462
Menopozda Olma Süresi	22,240	8,483

Ort: Ortalama

Tablo 2

ULCA-LS Yanırlık Ölçeği ve Kadın Sağlığı İnisiatifi Uykusuzluk Ölçeği (KSİUÖ) puan ortalamaları

	N	$\bar{X} \pm SS$	Min.	Maks.
ULCA-LS	143	40,252 $\pm$ 7,943	26,000	62,000
KSİUÖ	143	8,797 $\pm$ 4,321	0,000	20,000

SS:Standart sapma, Min: Minimum, Max: Maximum

Tablo 2, senium dönemindeki kadınların ULCA-LS ve KSİUÖ puan ortalamalarını göstermektedir. ULCA-LS puan ortalaması 40,252 $\pm$ 7,943 olup bu, katılımcıların yanırlık seviyelerinin orta düzeyde olduğunu ifade etmektedir. KSİUÖ puan ortalaması ise 8,797 $\pm$ 4,321 olarak belirlenmiş ve puanlar 0 ile 20 arasında değişim göstermektedir. 10'un üzerinde puan almak uykusuzluk belirtisi ile ilişkilendirilmektedir.

Tablo 3

ULCA-LS Yalnızlık Ölçeği ve KSİÜÖ puan ortalamalarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu

Demografik Özellikler	n	ULCA-LS	KSİÜÖ
Yaş		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
65-70	75	39,827±8,271	9,320±4,381
71-75	36	40,833±7,451	7,750±4,066
76 Ve Üzeri	32	40,594±7,878	8,750±4,370
F=		0,231	1,622
p=		0,794	0,201
Eğitim Durumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Okur Yazar Değil	71	41,042±8,184	8,873±3,935
Okur Yazar	26	42,154±6,522	8,731±5,135
İlköğretim	26	39,115±7,860	8,308±4,250
Ortaöğretim Ve Üzeri	20	36,450±7,950	9,250±4,844
F=		2,514	0,191
p=		0,061	0,903
Eş Eğitim Durumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Okur Yazar Değil	47	40,128±8,306	8,638±3,807
Okur Yazar	45	41,489±7,677	8,378±4,721
İlköğretim	16	40,250±7,567	8,688±4,362
Ortaöğretim Ve Üzeri	35	38,829±8,031	9,600±4,493
F=		0,738	0,563
p=		0,531	0,640
Medeni Durum		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Evli	90	39,911±7,956	8,733±4,242
Bekar	53	40,830±7,963	8,906±4,490
t=		-0,667	-0,230
p=		0,506	0,819
Gelir Düzeyi		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Az	54	42,241±8,752	10,167±4,496
Eşit	73	38,945±7,039	7,548±4,117
Fazla	16	39,500±8,099	9,875±2,895
F=		2,823	6,770
p=		0,063	0,002
PostHoc=			1>2, 3>2 (p<0.05)
En Uzun Yaşanılan Yer		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Köy	44	41,750±8,409	8,727±3,818
İlçe	23	41,087±7,373	8,391±3,652
İl	76	39,132±7,757	8,961±4,796
F=		1,682	0,160
p=		0,190	0,853
Yaşanılan Kişi		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Yalnız	27	42,074±9,743	10,037±5,057
Eş	83	39,868±8,122	8,506±4,200
Çocuk ve Torun	33	39,727±5,507	8,515±3,906
F=		0,878	1,378
p=		0,418	0,256
Hobi İş		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$

Evet	35	38,829±9,850	9,600±3,882
Hayır	108	40,713±7,212	8,537±4,439
t=		-1,222	1,268
p=		0,302	0,207
Konut Tipi		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Müstakil	67	41,493±8,006	8,791±3,536
Apartman Dairesi	76	39,158±7,775	8,803±4,934
t=		1,767	-0,016
p=		0,079	0,987
Kronik Hastalık Varlığı		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Evet	85	40,259±8,258	9,412±4,381
Hayır	58	40,241±7,528	7,897±4,103
t=		0,013	2,083
p=		0,990	0,039
Sigara Kullanma Durumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Evet	21	42,619±9,831	9,667±4,151
Hayır	122	39,844±7,545	8,648±4,348
t=		1,485	0,998
p=		0,140	0,320

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Tablo 3’de, katılımcıların yalnızlık ve uykusuzluk puanlarının demografik özelliklere göre farklılaşma durumu incelendi. Gelir düzeyi ile uykusuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık saptandı ($p = 0,002$). Post-hoc analiz sonuçları, "az" ve "fazla" gelir düzeyine sahip bireylerin uykusuzluk puanlarının "eşit" gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Kronik hastalık varlığı açısından da uykusuzluk puanlarında anlamlı bir fark bulunmuş olup ($p = 0,039$); kronik hastalığı olan bireylerin uykusuzluk düzeyleri, kronik hastalığı olmayanlara göre daha yüksektir.

Bu bulgular, uykusuzluk düzeylerinin düşük gelir ve kronik hastalık varlığı ile ilişkili olarak artış gösterdiğini ($p > 0,05$), buna karşın yalnızlık puanlarının incelenen demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 4

ULCA-LS Yalnızlık Ölçeği ve KSIÜÖ puan ortalamaları arasındaki ilişki

KSIÜÖ	ULCA-LS	
	r	0,245**
	p	0,003

**<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 4, senium dönemindeki kadınların yalnızlık ve uykusuzluk puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan korelasyon analizini göstermektedir. Uykusuzluk ve yalnızlık puanları arasındaki Pearson korelasyon katsayısı ($r=0,245$) pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,003$). Bu bulgu, yalnızlık puanı arttıkça uykusuzluk puanının

da arttığını, yani yalnızlık hissinin artmasının uykusuzlukla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 5

ULCA-LS Yalnızlık Ölçeği ve KSIÜÖ puan ortalamaları arasındaki ilişki

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	β			Alt	Üst
Sabit	3,431	1,822		1,883	0,062	-0,171	7,033
Yalnızlık	0,133	0,044	0,245	3,001	0,003	0,046	0,221

*Bağımlı Değişken=Uykusuzluk, R=0,245; R²=0,053; F=9,009; p=0,003; Durbin Watson Değeri=1,992

Tablo 5’te sunulan regresyon analizi sonuçlarına göre, yalnızlık düzeyinin uykusuzluk üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi bulunmaktadır (B = 0,133; p = 0,003). Bu katsayı, yalnızlık puanı arttıkça uykusuzluk puanının da arttığını göstermektedir. Standart edilmiş katsayı olan β = 0,245, yalnızlığın uykusuzluk üzerindeki etkisinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu çalışma senium dönemindeki kadınlar da yalnızlık ve uyku özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapıldı. Araştırma sonunda senium dönemindeki kadınlarda yalnızlığın uykusuzluk düzeyiyle ilişkili olduğu saptandı. Bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Günümüzde toplumların hızla yaşlanması yaşlılığı bir halk sağlığı sorunu haline getirmiştir 2023 yılında yaşlı nüfusunun dünya nüfusunun %10’una ulaştığı bildirilmektedir (UNFPA, 2024). Ülkemizde 2023 yılı verilerine göre yaklaşık her 4 haneden birinde en az bir yaşlı birey bulunduğu ve yaşlı nüfusun %64,0’ının 65-74 yaş aralığında olduğu görülmektedir (TÜİK, 2024 SAYI:53710,). Çalışmamızda kadınların yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların yarıdan fazlasının (%52,4) 65-70 yaş aralığında olduğu ve yaş ortalamalarının $71,9 \pm 5,88$ olduğu saptanmıştır (Tablo 1). Ülkemizde yapılan bir çalışmada kentsel alanda yaşayan yaşlılarda yalnızlığın yaygın bir sorun olduğu, çalışma kapsamındaki yaşlı kadınların %19,3’ünün tek başına yaşadığı belirtilmektedir. (İlgaz ve Gözüm, 2020). Araştırmamızda katılımcıların %18,9’unun yalnız yaşadığı saptandı (Tablo 1). TÜİK’in 2024 Raporunda 65 yaş üstü yalnız yaşayan kişilerin oranının %20,4 olduğu bildirilmektedir (TÜİK, 2024 SAYI:53809,). Yapılan araştırmalar, tek başına yaşamının yaşlılığın getirdiği sorunlarla mücadelede bireyleri savunmasız bıraktığına dikkat çekmektedir (Jamieson vd., 2018; Li vd., 2024). Yalnız yaşamının yalnızlık algısıyla güçlü ilişkisi değerlendirildiğinde bu gruptaki kadınların psikososyal desteğe ihtiyaç duyabilecekleri göz ardı edilmemelidir.

Yaşlı bireylerin biyolojik, duygusal, sosyal ve ekonomik alanlarda farklı düzeylerde yaşadıkları değişiklikler yalnızlık ve uyku sorunlarının daha sık görülmesine sebep olmaktadır. (Akbaş vd., 2020). Çalışmamızda ULCA-LS Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması ($40,252 \pm 7,943$) ve

Kadın Sağlığı İnisiyatifi Uykusuzluk Ölçeği puan ortalamaları ($8,797 \pm 4,321$) değerlendirildiğinde katılımcıların yalnızlık seviyelerinin orta düzeyde, uykusuzluk düzeyinin ortalamanın altında olduğu dolayısıyla hafif uyku sorunu yaşadıkları söylenebilmektedir (Tablo 2). McLay ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada kadınların %23,6'sının yalnızlık hissettiği bildirilirken, yaklaşık %15'inin uyku sorunları yaşadığı belirtilmektedir (McLay vd., 2021). Çin'de yapılan ve cinsiyet farkının belirleyici olmadığı belirtilen çalışmada katılımcıların %58,1'inin yüksek düzeyde yalnızlık hissettiği saptanmıştır (Chow vd., 2021). Bu sonuçlar doğrultusunda yalnızlığın hem duygusal hem de sosyal boyutları dikkate alınarak yaşlılara yönelik sosyal ve politik programların düzenlenmesi önerilmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların yalnızlık ve uykusuzluk puanlarının demografik özelliklere göre farklılaşma durumu incelenmiş, yaş grupları, eğitim durumu, medeni durum, en uzun yaşanılan yer, yaşanılan kişi, hobi ile uğraşma durumu, konut tipi ve sigara kullanma durumu açısından yalnızlık ve uykusuzluk puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$) (Tablo 3). Çalışmamızda kronik hastalığı olan bireylerin uykusuzluk düzeyleri, kronik hastalığı olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca gelir durumunu daha iyi algılayan ve daha kötü algılayanlara göre gelirinin giderine eşit olduğunu düşünen katılımcıların uykusuzluk puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Tablo 3). Araştırmamızda katılımcı sayısının sınırlı olmasının bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda literatürü değerlendirdiğimizde yaşlı bireylerde yoksulluğun uyku sorunları üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir (Chen, 2019). Uzun vadeli uyku sorunlarının obezite, dislipidemi, hipertansiyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalık risk faktörleriyle ilişkilendirildiği görülmektedir (Medic vd., 2017). Bununla birlikte uyku, artan yaşla birlikte sosyal ve ekonomik nedenler, kronik hastalıklar ve ruhsal bozukluklar gibi pek çok faktörden etkilenmektedir (Jiang vd., 2020; Ok ve Sayılan, 2022). Wang ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada uyku kalitesinin kadınlarda erkeklere göre daha kötü olduğu ve kronik hastalıklarla uyku sorunlarının ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Wang vd., 2020). Bir başka araştırmada ise yalnızlığın başka araçlar vasıtasıyla kardiyovasküler hastalık ve diyabetle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Christiansen vd., 2021). 50 yaş üstü bireylerin 5,4 yıl takip edildiği bir çalışmada takip süresi boyunca, yalnızlığın artmış kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Valtorta vd., 2018). Amerika'da yapılan bir başka çalışmada 65-99 yaş aralığındaki hem sosyal izolasyona maruz kalan hem de yalnız olan kadınların, her ikisine de tek başına maruz kalanlara göre daha fazla kardiyovasküler hastalık riski taşıdığı tespit edilmiştir (Golaszewski vd., 2022) Bizim bulgularımızda yalnızlık puan ortalamaları ile katılımcıların sosyodemografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$) (Tablo 3).

Yalnızlık, uykunun kalitesine olumsuz katkı veren güçlü sosyal faktörlerden biri olarak ifade edilmektedir (Shankar, 2020). Çalışmamızda UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği ile Kadın Sağlığı İnisiyatifi

Uykusuzluk Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir ($p=0,003$) ($r=0,245$) (Tablo 4). Bununla birlikte verilerimiz yaşlılarda yalnızlığın uykusuzluk üzerindeki etkisinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir (Tablo 5). Giderek artan sayıda çalışma yalnızlığın kadınlarda uyku sorunlarına sebep olduğunu, uyku kalitesinin kötüleşmesiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir (Hajek ve König, 2022; Shankar, 2020). Çin’de yapılan bir çalışmada uyku sorunlarında yaşlılıkta yaşanan kaygının ve stresin etkili olduğu bildirilmektedir (Jia ve Yuan, 2020). Tek başına yaşayan yaşlılarda güven endişesinin bireylerde dağınık uyku ve düşük uyku kalitesine sebep olduğu belirtilmektedir (Azizi-Zeinalhajlou vd., 2022; Jia ve Yuan, 2020). McHugh ve Lawlor duygusal yalnızlık hissinin sebep olduğu stresin yaşlı bireylerde uyku kalitesini bozduğuna dikkat çekmektedir (McHugh ve Lawlor, 2013). Jia ve Yuan ULCA-LS Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması yüksek katılımcıların orta ve düşük yalnızlık seviyelerine sahip katılımcılara göre daha fazla uyku sorunu yaşadıklarını ifade etmektedir (Jia ve Yuan, 2020). Bizim çalışmamızda da bu veriyle uyumlu olacak biçimde yalnızlık düzeyinin uykusuzluk üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu, yalnızlık arttıkça uyku sorunlarında da artış olduğu tespit edilmiştir ($B = 0,133$; $p = 0,003$) (Tablo 5). Bir başka araştırmada hem geçici hem de uzun süreli yalnızlık dönemlerinin uyku bozuklukları ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Ekström vd., 2024). Bununla birlikte Shankar araştırmasında tüm psikolojik faktörler ayarlandıktan sonra yalnızlığın tek başına uyku kalitesini bozduğunu bildirmektedir (Shankar, 2020). Bu bulguyu destekleyen bir çalışmada yalnızlık algısının öznel bir kavram olduğuna dikkat çekilirken, yalnızlığın bireyin sosyal etkileşiminden bağımsız olarak uyku kalitesini etkilediği belirtilmektedir (McLay vd., 2021). Hajek ve König artan yalnızlık hissinin kadınlarda uyku kalitesini erkeklere göre daha fazla etkilediğini belirtmektedir (Hajek ve König, 2022). Literatürden farklı olarak Yu ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ise, başlangıçta yalnızlık ve uyku kalitesi arasında tespit edilen istatistiksel farkın ($p<0.05$) 6 yıl sonra ortadan kalktığı saptanmıştır (Yu vd., 2018). Bununla birlikte ilgili çalışmaların büyük bir kısmı, her iki cinsiyeti kapsayan çalışmalar olmakla birlikte kadınların yalnızlık ve uyku arasındaki karşılıklı ilişkiden daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Bu nedenle yaşlı kadınların yalnızlığını ve uyku kalitelerini iyileştirmeye yönelik müdahalelerle yaşam kalitelerine katkı sağlanmalıdır.

Araştırmanın Sınırlılığı

Çalışmamızda yalnızlık ve uykusuzluk arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiş olmakla birlikte bir takip çalışması olmaması nedeniyle yalnızlık hissi ve uykuyu etkileyebilecek farklı değişkenlerin incelenememesi, örneklem sayısının sınırlı olması, öz bildirime dayalı bilgilerin bulunması sınırlılıklarımız arsında yer almaktadır.

Araştırmanın Güçlü Yönü

Araştırmamız, senium dönemindeki kadınların yalnızlık hissi ile uyku özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıdaki çalışmalardan biridir. Araştırmamızda algılanan yalnızlığı ve uykusuzluğu değerlendirmek için kullanılan ölçme araçları geçerlilik- ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan, yerleşik araçlardır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır

Finansal Destek

Bu araştırma kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından herhangi bir hibe almamıştır.

Etik Komite Onayı

Araştırmanın yapılabilmesi için Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 2024/10-03 sayı: 2400051326 ile etik kurul onayı alındı.

Yazar Katkıları

İ.O.: Fikir/Kavram, Tasarım, Veri Toplama, Analiz ve Yorum, Denetleme/Danışmanlık, Kaynak Tarama/Eleştirel İnceleme/Makalenin Yazımı

D.Ş.K.: Fikir/Kavram, Veri Toplama, Analiz ve Yorum, Eleştirel İnceleme/Makalenin Yazımı, Kaynak Tarama

N.G.: Fikir/Kavram, Veri Toplama, Makalenin Yazımı, Kaynak Tarama

Kaynakça

- Akbaş, E., Yiğitoğlu, G. T., ve Çunkuş, N. (2020). Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4540-4562.
- Azizi-Zeinalhajlou, A., Mirghafourvand, M., Nadrian, H., Samei Sis, S., ve Matlabi, H. (2022). The contribution of social isolation and loneliness to sleep disturbances among older adults: a systematic review. *Sleep and biological rhythms*, 20(2), 153–163. <https://doi.org/10.1007/s41105-022-00380-x>
- Balcı, A. S., Kolaç, N., Köse, M., Safa, İ., ve Düzen, K. Ö. (2022). Effect of Group Reminiscence Therapy on the Loneliness, Depression and Life Satisfaction of the Elderly in the Nursing Homes. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 394-399.
- Baltacı, A. (2018). Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Cacioppo, J. T., ve Hawkley, L. C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, 46(3), S39-S52.

- 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. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Chen J. H. (2019). Experience of Poverty and Problem Sleep in Later Life. *Research on aging*, 41(7), 697–722. <https://doi.org/10.1177/0164027519834861>
- Chow, S. K. Y., Wong, F. M. F., ve Choi, E. K. Y. (2021). 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179398>
- Christiansen, J., Lund, R., Qualter, P., Andersen, C. M., Pedersen, S. S., ve Lasgaard, M. (2021). Loneliness, social isolation, and chronic disease outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(3), 203-215. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa044>
- Demir, A. (1989). Reliability and validity of the UCLA loneliness scale. *Journal of Psychology*, 7(23), 14–18.
- Ekström, H., Svensson, M., Elmståhl, S., ve Wranger, L. S. (2024). The association between loneliness, social isolation, and sleep disturbances in older adults: A follow-up study from the Swedish good aging in Skåne project. *SAGE open medicine*, 12, 20503121231222823. <https://doi.org/10.1177/20503121231222823>
- Friedman, E. M., Love, G. D., Rosenkranz, M. A., Urry, H. L., Davidson, R. J., Singer, B. H., ve Ryff, C. D. (2007). Socioeconomic status predicts objective and subjective sleep quality in aging women. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 682-691. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31814ceada>
- Golaszewski, NM., LaCroix, AZ., Godino, JG., Allison, MA., Manson, JE., King, J. J., Weitlauf, J. C., Bea, J. W., Garcia, L., Kroenke, C. H., Saquib, N., Cannell, B., Nguyen, S., ve Belletiere, J. (2022). Evaluation of social isolation, loneliness, and cardiovascular disease among older women in the US. *AMA Netw Open*. 1;5(2):e2146461. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.46461>
- Golden, J., Conroy, R. M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M., ve Lawlor, B. A. (2009). Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(7), 694-700. <https://doi.org/10.1002/gps.2181>
- Hajek, A., ve König, H. H. (2022). Loneliness, perceived isolation and sleep quality in later life. Longitudinal evidence from a population-based German study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 103, 104795. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104795>
- Hawkley, L. C., ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Ilgaz, A., ve Gözümlü, S. (2020). Kentsel alanda yaşayan yaşlı kadınlarda yalnızlık sıklığı ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 13(2), 67-73. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1130823>.
- Jamieson, H. A., Gibson, H. M., Abey-Nesbit, R., Ahuriri-Driscoll, A., Keeling, S., ve Schluter, P. J. (2018). Profile of ethnicity, living arrangements and loneliness amongst older adults in Aotearoa New Zealand: A national cross-sectional study. *Australasian journal on ageing*, 37(1), 68–73. <https://doi.org/10.1111/ajag.12496>
- Jia, G., ve Yuan, P. (2020). The association between sleep quality and loneliness in rural elderly individuals: a cross-sectional study in Shandong Province China. *BMC Geriatr*. 2020 doi: 10.1186/s12877-020-01554-3.
- Jiang, C. H., Zhu, F., ve Qin, T. T. (2020). Relationships between chronic diseases and depression among middle-aged and elderly people in China: a prospective study from CHARLS. *Current medical science*, 40(5), 858-870. <https://doi.org/10.1007/s11596-020-2270-5>
- Kurina, L. M., Knutson, K. L., Hawkley, L. C., Cacioppo, J. T., Lauderdale, D. S., ve Ober, C. (2011). Loneliness and sleep: A longitudinal study on the role of depressive symptoms. *Health Psychology*, 30(4), 377-385.
- Levine, D. W., Kripke, D. F., Kaplan, R. M., Lewis, M. A., Naughton, M. J., Bowen, D. J., ve Shumaker, S. A. (2003). Reliability and validity of the Women's Health Initiative Insomnia Rating Scale. *Psychological assessment*, 15(2), 137–148. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.15.2.137>
- Li, Z., Gu, J., Li, P., Hu, J., Wang, S., Wang, P., Zhou, L., Yun, Y., Shi, Y., ve Wang, P. (2024). The relationship between social frailty and loneliness in community-dwelling older adults: a cross-sectional study. *BMC geriatrics*, 24(1), 73. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04666-2>

- McHugh, J. E., ve Lawlor, B. A. (2013). Perceived stress mediates the relationship between emotional loneliness and sleep quality over time in older adults. *British journal of health psychology*, 18(3), 546–555. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2012.02101.x>
- McLay, L., Jamieson, H. A., France, K. G., ve Schluter, P. J. (2021). Loneliness and social isolation is associated with sleep problems among older community dwelling women and men with complex needs. *Scientific reports*, 11(1), 4877. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83778-w>
- Medic, G., Wille, M., ve Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of insomnia: What we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*, 6(2), 97–111. <https://doi.org/10.1053/smr.2002.0186>
- Ok, E., ve Sayılan, S. (2022). Kronik Hastalığı Olan Yaşlı Bireylerde Depresyon ve Tedavi Uyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 610-616. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.975649>
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. İçinde, L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy*. New York: WileyInterscience.
- Polat, F., ve Geçici, F. (2020). Yaşlı bireylerin algıladığı yalnızlık düzeyi ile depresyon arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 72-82.
- Russell, D., Peplau, L. A., ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
- Shankar A. (2020). Loneliness and sleep in older adults. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(2), 269–272. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01805-8>
- Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B., ve Davey, A. (2009). Loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing*, 6(4), 267-275. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0134-8>
- Timur, S., ve Şahin, N.H. 2009Effects of sleep disturbance on the quality of life of Turkish menopausal women: A population-based study. *Maturitas*. 64(3), 177-181. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2009.08.016>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2024). İstatistiklerle Yaşlılar, 2023 (Sayı: 53710). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2023-53710>.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2024). Türkiye Yaşlı Profili Araştırması, 2023 (Sayı: 53809). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Yasli-Profil-Arastirmasi-2023-53809>
- United Nations Population Fund (2024). Ageing. <https://www.unfpa.org/ageing>. adresinden 14 Kasım 2024 tarihinde alınmıştır.
- Valtorta, N.K., Kanaan, M., Gilbody, S., ve Hanratty, B. (2018). Loneliness, social isolation and risk of cardiovascular disease in the English longitudinal study of ageing. *European Journal of Preventive Cardiology*. 25(13):1387–1396. <https://doi.org/10.1177/2047487318792696>
- Victor, C. R., ve Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The Journal of Psychology*, 146(3), 313-331. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.609572>
- Wang, P., Song, L., Wang, K., Han, X., Cong, L., Wang, Y., ve Du, Y. (2020). Prevalence and associated factors of poor sleep quality among Chinese older adults living in a rural area: a population-based study. *Aging clinical and experimental research*, 32, 125-131. <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01171-0>
- Yu, B., Steptoe, A., Niu, K., Ku, P. W., ve Chen, L. J. (2018). Prospective associations of social isolation and loneliness with poor sleep quality in older adults. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 27(3), 683–691. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1752-9>