



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 9 Sayı: 42 Volume: 9 Issue: 42

Şubat 2016 February 2016

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

YALNIZLIK KAVRAMI VE SAĞLIKLI YAŞAM ÜZERİNE ETKİLERİ: GÖZDEN GEÇİRME THE CONCEPT OF LONELINESS AND EFFECTS ON HEALTHY LIFE: A SYSTEMATIC REVIEW

Esra ENGİN*

Merve UĞURYOL**

Elif Deniz KAÇMAZ**

Öz

Yalnızlık; her bireyin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği ortak bir duygudur. Modern dünyada, gelişen teknoloji ile birlikte bireylerin hayatında hızla yerini alan telefon, bilgisayar, internet kullanımı sonucu insanların yalnızlığı artmaktadır. Bu durum yalnızlığın artması sonucu bireylerin teknolojiye yönelmeleri şeklinde de görülebilmektedir. Artık yüz yüze iletişim yerini mesajlaşmalara, karşılıklı sohbetler yerini sanal paylaşımlara bırakmıştır. Tüm bunlar giderek birbirinden uzaklaşan ve bu uzaklığın farkında olmayan bir topluma zemin hazırlamaktadır. Yalnızlık duygusunun oluşumunda pek çok faktör etkili olabildiği gibi, bireylerin gelişim dönemleri de bu faktörler arasındadır. Bebeklik döneminde annesinden sağlıklı bir ayrılma gerçekleştiremeyen birey ileriki yıllarda ilişkilerinde sorunlarla karşılaşarak yalnızlığı tanırken, ergenlik döneminde arkadaş çevresinden soyutlanarak, yaşlılık döneminde ise yakın dostlarının kaybı, huzurevine yerleşme ya da artık kendini işe yaramaz hissetme gibi durumlarla kendini göstermektedir. Yine yalnızlıkla ilgili farklı bakış açıları incelendiğinde, yalnızlık bazen varoluşsal bir çatışma olarak ortaya çıkarken, bazen ise bireyin hayatının sorumluluğunu aldığı noktada oluşan bir duygu olduğu görüşü söz konusudur. Ancak sebep her ne olursa olsun yalnızlık yaşayan birey uzun süre bu durumun üstesinden gelemezse ileride çeşitli ruhsal sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bu nedenle bu konuda yapılacak birincil hedef olan koruyucu tedavi yöntemleri oldukça önem taşımaktadır. Yalnızlık yaşayan bireylerin etkili başatma yöntemlerini kullanmaları, gerektiğinde profesyonellere yönlendirilmeleri ikincil hedef yaklaşımlar olarak kullanılabilir. Bireysellikten kopup toplumsallaşmaya doğru atılan her adım toplumun ruh sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Sağlıklı Yaşam, Gözden Geçirme.

Abstract

Loneliness is a feeling any individual can experience in their lives. In the modern world, loneliness felt by individuals has increased as a result of using mobile phones, computers, internet which has been getting into their daily life along with the technological development. It can be regarded as the other way around, as if people gravitate to technology because of increased loneliness. Face-to-face communication has now given way to text messages and mutual conversation to online posts. All of these are paving the way to a society that is drifting away from one another gradually and is not even aware of this growing distance among them. While several factors may have an impact on emergence of feeling of loneliness, formative years of a person also comprises one of these factors. An individual who went through a troubled separation from his/her mother faces problems in his/her relationships in the following years and gets to know feeling of loneliness, and through the adolescence period is isolated from circle of friends, and during his/her old ages the feeling of loneliness revives again along with cases, such as losing close friends, the idea of settling in a nursing house or feeling him/herself useless. When various perspectives on loneliness analyzed, one time it appears to be an existential conflict and another time it is regarded as a feeling that arises at the point where the individual takes responsibility of his/her own life. However, regardless of causes, if the individual experiencing loneliness struggles with this problem for a long term, he/she is likely to confront several psychological issues. Therefore, the primary protective treatment methods for this problem are of great importance. Effective coping methods to be used by the individuals feeling lonely and referring those people to professionals when required may be adopted as secondary target approaches. It is considered that each and every step taken towards socialization from individualization will play a crucial role in saving and improving the mental health of the society.

Keywords: Loneliness, Healthy Life, Systematic Review.

1. Giriş

Günümüzde, artan nüfus, yaşam koşulları ve gelişen teknoloji birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Bireyler yaşamın yoğun temposu içinde kaybolup gitmekte, güvenden yoksun ilişkiler üzerine hayatlarını kurmakta ve giderek birbirinden uzaklaşan ve yalnızlaşan bir toplum oluşmaktadır (Yaşar,2007:250,252,Öz,2010:149,Kılınç ve Sevim,2005:83,84 Buluş,1997:84). "Biz" olmaktan "ben" olmaya doğru giden bu süreçte teknolojinin etkileri çok yakından hissedilmektedir. Gün boyunca karşısında oturlan bilgisayarlar, uzun saatler süren internet kullanımı, ellerden düşmeyen telefonlar bireylerin çevre ile olan ilişkisini koparmaktadır. Bunun yanında bireylerin sosyal ilişkileri zayıflamakta ve artık kendini ifade etmede güçlük çeken bir topluma zemin oluşmaktadır (Özen ve Sarıcı Korukçu,2010:149,158, Sayar,2006:80,81).Teknolojinin gelişimiyle birlikte internetin yaygın kullanımı, yeni ilişkilerin oluşumuna

* Doç. Dr., Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı.

** Arş. Gör., Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı.

katkı sağlamakta ancak bireylerin toplumla ilişkisini bozarak sosyal izolasyonu da beraberinde getirmektedir (Ögel,2014:89,90). Çevresinden ve kendisinden uzaklaşan, toplumdan kendini soyutlayan birey giderek yalnızlaşmaktadır. Yapılan çalışmalarda teknoloji kullanımının bireyi yalnızlaştırdığını destekler niteliktedir. (Durak Batıgün ve Hasta,2010:213,Oktan,2015:281). Yalnızlaşan birey kendini değersiz hissetmekte ve ilerleyen dönemlerde ruhsal sıkıntılarla karşılaşabilmektedir (Yaşar,2007:237,244, Öz,2010:153, Buluş,1997:84).

1.1.Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık, zaman zaman herkes tarafından deneyimlenebilen evrensel bir duygudur. (Yaşar,2007:256, Öz,2010:149) Ancak bireylerin yalnızlığa yükledikleri anlam farklılık göstermektedir. Kimi insanda bu duygu iş ortamından uzaklaşma, kafa dinleme olarak yaşanırken kimi insan için kalabalıkların ortasında varlığını kabul ettirme çabası olarak yaşanır. (Öz,2010:153)

Kavramsal açıdan incelendiğinde kuramcılar yalnızlığı çeşitli şekillerde açıklamışlardır; Öz'ün (2010) aktardığına göre; Maustakos yalnızlığı; 'Yalnız olmak; o kadar güçlü ve derin hissedilir, o kadar ürkütücü bir değişikliktir ki o anda başka bir şeyi algılamaya, başka bir duyguyu hissetmeye gerek yoktur' demektedir. Sullivan'a göre yalnızlık, kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan sorunlar nedeni ile kişiye rahatsızlık veren ve istenmeyen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Sadler yalnızlığı, birey için önemi ve değeri büyük olan bir kişinin kaybı sonucu hoş olmayan ve istenmeyen bir durum olarak tanımlamaktadır. Rook; kişi kendisinin anlaşılmadığını hissettiği noktada kendisinden ve çevresinden uzaklaşarak, yabancılaşması olarak tanımlar. Peplau ise yalnızlığı; yalnızlık, yapayalnızlık ve tek başınalık olmak üzere üçe ayırmaktadır. Tek başınalık kişinin kendi seçimidir ve yalnız olmadan da tek başına olmak mümkündür. Yapayalnızlık, kişi başkaları ile yakın ilişkilerde bulunmak istese bile, bir arada olmayı reddeder. Yalnızlık ise bireyin boş vermişliği, sosyal hayattan kopması, duygusal olarak üzüntü ve sıkıntının hakim olduğu bir durumdur. Kişinin kendi tercihi değildir. (Öz,2010:150)

1.1.1.Yaşam Döngüsünde Yalnızlık

Her bireyin yaşamında karşılaşabildiği bir duygu olan yalnızlık yaşam döngüsü içinde farklılık göstermektedir. Yaşamın ilk yılları incelendiğinde, anne/bakım veren ile bebek arasında oluşması beklenen duygu güven duygusudur (Öz,2010:155). Bağlanma kuramına göre, anne/bakım veren ile bebek arasında oluşan güvenli ve güvensiz bağlanma biçimi şekillendikten sonra ilerleyen yıllarda çok fazla değişiklik göstermeden devam eder.(Kesebir ve ark.,2011:321,337, Morsünbül ve Çok,2011:553, Keskin ve Çam,2009:52,58). Bu dönemde, birey için en önemli nesne bakım verendir ve bireyin tüm gereksinimleri bakım veren tarafından karşılanmaktadır. İhtiyacı olduğunda bakım veren kişiden cevap alan birey, bakım verene güvenir ve onun desteğini hisseder. Gereksinimleri karşılanan birey kendisini bakım veren ile bir bütün olarak düşünür ve her şeyi yapabileceğine inanır. Ancak birey bakım verenden ayrılarak bireyselleşmek, otonomisini kazanmak zorundadır. Beklentilerinin sürekli anne ya da kendisine bakım veren kişi tarafından karşılanmasını bekleyen, sağlıklı bir ayrılma gerçekleştiremeyen bireyler yetişkinlikte yalnızlıkla yüzleşir. Güven duygusundan yoksun yetişen birey sevdiği her nedenden ayrıldığında yalnızlık duygusu yaşar (Öz,2010:155). Buna karşın bakım veren bebek arasındaki güven duygusunun sağlam atıldığı bireyler ileriki yıllarda, diğer bireylere göre daha az yalnızlık hissi yaşarlar (Öz,2010:155). Bağlanma kuramcılarını güvensiz bağlanma stiline yaşam döngüsünde psikopatolojiye zemin hazırlayabileceği görüşündedir. Güvensiz bağlanma stili, bireylerde ilerleyen dönemlerde anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sorunlara zemin hazırlamaktadır (Kesebir ve ark.,2011:321).

Çocukluk dönemi incelendiğinde; Ailesi tarafından yeterince desteklenmeyen, değersizlik duyguları ile yetişen ve kendilerini eksik hissederek büyüyen çocuklar yalnızlık yaşarlar. Özellikle anne babası ayrı olan ya da aile içinde sıcak bir ilişki ortamında büyümeyen çocuklar; çevre ile olan ilişkisinde de kendisini soyutlar ve yalnızlık yaşar (Öz,2010:155). Merz ve Jak (2013,s.212) çocuklar üzerinde yaptıkları bir araştırmada; ailesi yakın ilişkiler içerisinde, ailesine güvenen ve aile desteğini hisseden çocukların, aile içinde şiddet ve stres deneyimi olan çocuklara göre ilişkilerinde daha tatminkar ve daha az yalnızlık yaşadıklarını saptamışlardır Richaud de Minzi (2006,s.189)'ın çocuklarda aile ilişkileri, yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada; güvenli bağlanma davranışı gösteren çocukların olumlu etkilendiği, baba yoksunluğu yaşayan çocuklarda ise olumsuz etkiler belirlemiştir.

Ergenlik dönemi incelendiğinde; Bu dönemde bireyler pek çok sorunla karşılaşmaktadır. Ergenlik dönemi kimlik oluşumunun yaşandığı dönemdir. Birey kimlik arayışı içindedir ve çevresindeki kişilere kendisini kanıtlama, toplum tarafından kabul görme kaygısı yaşamaktadır. Bu nedenle ergen birey bir gruba dahil olma çabası içindedir. Arkadaşlık ilişkileri daha ön plandadır. Arkadaşları, ailesi tarafından desteklenen ve grup içerisinde yer edinen birey daha az yalnızlık yaşar. Ancak ilişkilerinde sorun yaşayan, yeterli destek alamayan ve çevresinden kendisini soyutlayan birey yalnızlık yaşar. Ergenlikte yaşanan bu yalnızlık ruhsal sıkıntılara neden olabilmekte, bireyleri intihara kadar sürükleyebilmektedir (Öz,2010:156,Karakuş,2012:43). Ulusal literatürde ergenlerde yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar

incelendiğinde; Haskan Avcı ve Yıldırım (2014,s.157) yüksek şiddet eğilimi gösteren ergenlerin yalnızlık düzeylerini daha yüksek, aile, arkadaş ve öğretmen desteklerinin daha az olduğunu saptamışlardır. Karakuş (2012,s.43) ergenlerde güvenli bağlanmanın yalnızlığı önemli derecede açıkladığını, Çivitci ve ark. (2009,s.493) anne babası boşanmamış ergen bireylerin yalnızlık ve yaşam doyumu açısından anne babası boşanmış ergen bireylere göre daha avantajlı olduklarını göstermişlerdir.

Genç yetişkinlik dönemi incelendiğinde; Ericson'un psikososyal gelişim dönemlerinden yakınlığa karşı yalıtılmışlık bu dönemde ele alınabilir. Birey kimlik karmaşası yaşadığı dönemden çıktıktan sonra yakınlık ve yakın ilişkiler kurmaya başladığı bir döneme adım atmaktadır (Erikson,1984:31,32). Kimlik karmaşasının yoğun olarak hissedildiği ergenlik döneminde kimlik kaybına dair herhangi bir endişe yaşanmamaktadır. Ancak bu dönem, bireyin başkaları ile ilişki kurma, iş, evlilik gibi gelişimsel krizlerle karşılaşabildiği bir dönemdir. Bu krizleri sağlıklı bir şekilde atlatamayan birey toplumdan yalıtılmış hisseder ve yalnızlık duygusu yaşayabilir (Öztürk, 1998:134,135,Öz,2010:157,Gürses ve Klavuz,2011:158). Durak Batıgün ve Hasta (2010,s.213) internet bağımlılığının kişilerarası ilişkiler ve yalnızlığa etkisini incelemek amacı ile yaptıkları bir çalışmada internet bağımlılığı yüksek olan 18-27 yaş arası bireylerin kişilerarası ilişkilerinin daha sınırlı ve yalnızlık düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Karaoğlu ve ark. (2009,s.19) üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin %43.3'ünün yalnızlık yaşadığı ve erkeklerin kızlardan daha yüksek düzeyde yalnızlığı deneyimledikleri saptanmıştır.

Yaşam döngüsü içinde son olarak yaşlılık dönemi incelendiğinde; yaşamı boyunca çalışan bireyin emekli olduktan sonra kendisini işe yaramaz biri olarak görmesi, ölüme her zamankinden daha yakın olduğunu derin olarak hissetmesi yaşlı bireyleri yalnızlaşmaya sürüklemektedir (Yaşar,2007:255). Geçmiş yıllarına yönelik tamamlanmamış iş bırakmayan, hayatını doya doya yaşayan, ilişkilerinden doyum alan ve kendisini gerçekleştiremeye çabalayan kişi bu dönemde hem daha sağlıklı hem de daha mutlu bir yaşlılık geçirmektedir. Ölüm duygusunun yoğunlukla hissedildiği bu dönemde hayattan yeterince doyum almayan ve memnun olmayan yaşlı bireyler bu dönemi mutsuz ve yalnız geçirirler (Öz,2010:157). Bilgili ve ark. (2012,s.81) huzurevinde yaşayan yaşlı bireyler ve evde yaşayan ancak aile yaşam merkezine devam eden yaşlı bireylerle karşılaştırmalı olarak yapılan çalışmada, huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin daha fazla yalnızlık yaşadıklarını ve yalnızlık düzeylerinin bireylerin yaşı, çocuk sahibi olma, öğrenim düzeyi ve ziyaretçilerinin olup olmaması ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Khorsid ve ark. (2004,s.45) iki farklı huzurevinde kalan yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık düzeylerini etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada; iki huzurevindeki yaşlıların yalnızlık düzeyleri arasında ilişki olmadığı, ziyaretçisi olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu ve eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmalardan da görüldüğü gibi yalnızlık her gelişim dönemine göre değişiklik göstermekte ve her bireyde farklı farklı sonuçlar doğurmaktadır. Yalnızlık, kimi zaman yaşanan olayların sonucuyken, kimi zaman yaşam olaylarına sebep olmaktadır.

1.1.2.Varoluşsal Fenomen ve Yalnızlığın Ele Alınışı

İnsanoğlu doğduğunda göbek kordonu ile annesine bağlı iken kordonun kesilmesi ile annesinden ayrılmakta ve yalnızlığa ilk adımı atmaktadır. O andan ölene dek hayata yalnız devam edecektir (Özakkaş,2013:263). Yalnızlık varoluşun kaçınılmaz bir parçası olarak bireyin karşısına çıkar. Bu noktada ortaya çıkan varoluşsal yalnızlık kavramı varoluşçu kuramcılar tarafından çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Yalom yalnızlığı "bireyin kendisi ve dünya arasındaki ayrım" olarak tanımlamaktadır (Yalom,2013:553). Yalom'a göre bireyler yaşam olaylarında dört varoluşsal çatışmadan etkilenmektedir. Bu çatışmalar "yalnızlık", "ölüm", "anlamsızlık" ve "özgürlük" kavramlarıdır. Ancak temel varoluşsal çatışmanın ölüm kavramı olduğunu, yalnızlık, anlamsızlık ve özgürlük gibi duyguların bir sonluluğun olmasından kaynaklı öne çıktığı görüşündedir (Yalom,2013:51,341,549,649). Çünkü birey bu hayata yalnız gelir ve hayattan yalnız olarak ayrılır. Bebeklikte anne/bakım veren ile bir bütün olarak yaşayan, sorumluluk almayan birey otonomi kazanmaya, dış dünyanın ve kişilerin farkına varmaya başladığı noktada anne/bakım verenden ayrılarak kendi sorumluluğunu almaya başlar (Öz,2010:155). Sartre'a göre birey sorumluluk alırken yalnızca kendi sorumluluğunu değil diğer tüm insanların sorumluluğunu alır. Sartre'ın "varoluş özden önce gelir" ifadesi bu sorumluluğu açıklamaktadır. Yani önce insan dünyaya gelir, sonra kişi kendi özünü oluşturur. Birey kendi özünü oluşturma sürecinde hep yalnızdır ve ancak tam olarak yalnızken varoluşa geçebilir. İçsel ya da dışsal bir faktörden etkilenmeden karar verir ve sorumluluk üstlenir. Birey kendi özünü oluştururken yaşadığı bu süreçte yaşamının sorumluluğu da alır. Özünü oluşturmaya çalışan birey kendini seçerken aslında tüm insanları seçer ve sorumluluğu daha da artar (Sartre,2015:37,38,39,40,41).

Sorumluluk alan birey hayata gelme amacını, neden var olduğunu, yaşamının bir anlamı olup olmadığını sorguladığı noktada kendini tanımaya ve gerçekleştirmeye yönelir. Ancak günlük hayatın koşuşturması içinde bir amacı olmayan, ne için yaşadığını ve hayatın ne anlama geldiğini sorgulamayan

insan zaman içinde bu karmaşanın içinde kaybolacak ve giderek yalnızlaşacaktır. Diğer noktadan varoluşsal yalnızlığı ile yüzleşen ve kabul eden, kendisini sürekli geliştirmeye çalışan ve anlam arayan insan daha doyumlu bir hayat sürdürecektir (Yalom,2013:341).

Diğer bir varoluşçu kuramcı Kierkegaard ise haz ilkesine dayalı estetik, ödev prensibi ile işleyen etik ve inanca dayalı dinsel olmak üzere üç varoluş alanı tanımlamaktadır. Kierkegaard'a göre birey aynı anda bu üç varoluşsal alan içerisinde olamaz. Kierkegaard bireyin bu üç varoluşsal alanda da tam anlamıyla olamayacağını savunduğundan, uzlaştırıcı bir alan olarak tümünü içeren sevgi alanını tanımlamaktadır. Estetik anlamda tensel sevgi, etik açıdan ödev sevgisi ve dinsel bağlamda Tanrı sevgisini ele almaktadır. Ancak Kierkegaard'a göre bir alandan diğerine geçiş söz konusudur ve bunu gerçek insanlar gerçekleştirebilir. Gerçek insan olma sonucunu ise birey yalnızlık duygusu olarak yaşar (akt. Çelebi,2008:7,56-58).

İnsanın duygusal olarak yaşadıkları biricik ve tektir. Herkesin yaşantısı kendine özgüdür. İnsanın iç dünyasını, hissettiklerini diğer bireylere tam olarak aktarımı ve karşıdaki bireyin tam olarak anlaması mümkün değildir. Başka bir deyişle bireyler yalnız başına duygulanırlar. Acıları, çaresizliği, öfkeyi yani yaşanan duyguları paylaşamama bireyde kaygıya sebep olur. Karşı tarafın bu duyguları aynı şekilde hissetmesi mümkün olmadığı için insan ömür boyu bu yalnızlığı yaşayacaktır (Özakaş,2013:263).

1.2.Sağlık-Hastalık ve Yalnızlık İlişkisi

Yalnızlık zaman zaman kişinin kendi tercihi olsa da, yalnızlığın ne kadar sürdüğü, ne sıklıkta yaşandığı ve kişiyi ne derecede etkilediği mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü insanlar bazen bulunduğu ortamdan uzaklaşmak, nefes almak isteyebilir. Böyle zamanlarda kişi kendisine yönelip beklentilerinin farkına varmaya, potansiyelini açığa çıkarmaya, içsel çatışmalarını çözmeye ihtiyaç duyar (Öz,2010:152). Bu durumda yalnızlık sağlıklı kabul edilir. Ancak yalnızlık süreci uzar, kişi kendini çevresinden soyutlar ve bulunduğu ortamdaki en küçük uyaranlar bile onu rahatsız etmeye başlarsa, yalnızlığın sağlıksız boyutundan söz edilir (Yaşar,2007:246). Çeşitli sebeplerle yalnızlık yaşayan birey kimi zaman bu durumun üstesinden gelirken, kimi zaman baş etmede güçlük yaşamaktadır. Bu durumla baş etmede güçlük yaşayan birey ilerleyen dönemlerde ruhsal sıkıntılarla karşılaşabilmektedir. Özellikle depresyonla kendini gösteren ruhsal sorunlar ilerleyen dönemlerde intihar gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Yaşar,2007:237,244).

Ulusal literatür incelendiğinde; Açıkgöz ve ark. (2014,s.1) üniversite öğrencilerinde yalnızlığın artmasının depresyon oranında da bir artışa neden olduğunu bulmuşlardır. Mercan ve ark. (2012,s.214) iş yeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelemişler ve düşük düzeyde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Izgar (2009,s.231) yaptığı araştırma sonucunda yalnızlık ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, yalnızlığın depresyonun %15.3'ünü açıkladığını saptamıştır. Erözkan (2009,s.810) araştırma bulguları sosyal kaygı, utangaçlık, benlik saygısı gibi kavramların yalnızlığın oluşumunda etkili olduğunu belirtmiştir. Eskin (2001,s.5) ergenler arasında yalnızlık yaşayanların daha fazla intihar davranışı sergilediklerini saptamıştır.

Uluslararası literatür incelendiğinde; Peerenboom ve ark. (2015,s.26) yaşlı bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada duygusal yalnızlığın depresyon ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Peterson ve ark. (2015,s.1) yaşlı bireylerdeki yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal izolasyonun da arttığını bulmuşlardır. Badcock ve ark. (2015,s.268) yalnızlıkla ruhsal hastalıklar arasında bir ilişki olduğunu, özellikle psikotik bulgulu depresyonda yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu saptamışlardır. Mushtaq ve ark. (2014,s.1) yalnızlığın fiziksel ve ruhsal sağlık açısından ciddi sorunlara neden olabileceğini, fiziksel ve ruhsal iyi oluşta sosyal ilişkilerin önem taşıdıklarını vurgulamışlardır. Jaremka ve ark. (2013,s.1310) yalnız bireylerin daha fazla depresif belirtiler, ağrı ve yorgunluk deneyimlediklerini saptamışlardır. Aylaz ve ark. (2012,s.548,553) yaşlı bireylerde yaşanan yalnızlığın depresyon ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Bekhet ve ark. (2012,s.1) araştırmasında yalnızlık yaşayan ve yalnızlık yaşamayan yaşlı bireyler arasında anlamlı bir fark saptamışlardır. Yalnızlık duygusunun anksiyete ve depresif belirtilerle ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmalarda da belirtildiği gibi bireylerin yalnızlık yaşamalarında pek çok faktör etkili olabileceği gibi, bireylerin yalnızlık yaşamaları çeşitli hastalık ve sorunlara da neden olmaktadır. Bireyde fiziksel ve ruhsal olarak ortaya çıkan bu sorunlar, bireyin yaşam kalitesini etkilemektedir. Bu noktada yalnızlık yaşayan bireylerin saptanmasının, bireylerin ve toplum sağlığının korunması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

2. Sonuç

Yalnızlık tanımlandığı noktada daha üstesinden gelinebilir bir halde iken, baş edilemediği zamanlarda depresyon, sosyal izolasyon, intihar gibi pek çok ruhsal sorunla karşı karşıya kalabilmektedir. Gerek fiziksel yalnızlık gerek ruhsal yalnızlık kabul edildiği ve bu durum için bir şeyler yapıldığı ölçüde katlanılır olacaktır. Özellikle yaşadığımız çağda bu duygu ile başa çıkabilmek adına; çocukluktan başlayarak bireylere daha fazla dokunmayı öğreterek, "ben" olmaktan çıkıp "biz" olma duygusu aşılanaarak,

teknolojinin yalnızlaştıran boyutu yerine sosyalleştiren olumlu özelliklerinin kullanımını arttırarak, hangi yaş grubu olursa olsun daha fazla birlikte olunabilen sosyal aktivitelerde bulunarak, bireylerin ne söylediğini, ne hissettiğini yaşam koşulları göz önünde bulundurularak dinlemeye çalışan bir yaklaşımın yalnızlığın paylaşılmasında ve yalnızlık duygusunun azaltılmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- AÇIKGÖZ, Bilgehan, UYAN, Kevser, AYOĞLU F. Niyazi (2014). "Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Yalnızlık Algısı, Depresyon Riski Ve Etkili Faktörlerin Değerlendirilmesi", 17. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi. 20-24 Ekim 2014, Edirne.
- AYLAZ, Rukuye, AKTÜRK, Ümmühan, ERCİ, Behice, ÖZTÜRK, Hatice, ASLAN, Hakime (2012). "Relationship between depression and loneliness in elderly and examination of influential factors", *Archives of Gerontology and Geriatrics*, S.548,553.
- BADCOCK, Johanna C., SHAH, Sonal, MACKINNON, Andrew, STAIN, Helen J., GALLETLY, Cherrie, JABLENSKY, Assen, MORGAN, Vera A. (2015). "Loneliness in Psychotic Disorders and Its Association with Cognitive Function and Symptom Profile", *Schizophrenia Research*, S. 268.
- BEKHET, Abir K., ZAUSZNIIEWSKI, Jaclene A. (2012). "Mental Health of Elders in Retirement Communities: Is Loneliness a Key Factor?", *Archives of Psychiatric Nursing*, S. 1.
- BİLGİLİ, Naile, KITIŞ, Yeter, AYZAZ, Sultan (2012). "Yaşlılarda Yalnızlık, Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi", *Turkish Journal of Geriatrics*, S. 81.
- BULUŞ, Mustafa (1997). "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 84.
- CELEBİ, Vedat (2008). S. Kierkegaard ve J.P. Sartre'in Varoluşçuluk Anlayışlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÇİVİTÇİ, Nazmiye, ÇİVİTÇİ, Asım, FİYAKALI, N.Ceren (2009). "Anne Babası Boşanmış Ve Boşanmamış Olan Ergenlerde Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, S. 493.
- DURAK BATIGÜN, Ayşegül, HASTA, Derya (2010). "İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, S. 213.
- ERIKSON, Eric H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (Üstün T, Şar V, Çeviri Editörleri) Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.
- ERÖZKAN, Atılğan (2009). "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları", *Elementary Education Online*, S.810.
- ESKİN, Mehmet (2001). "Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, S. 5.
- GÜRSES, İbrahim, KLAUVUZ, M. Akif (2011). "Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişimin Önemi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.158.
- HASKAN AVCI, Özlem, YILDIRIM, İbrahim (2014). "Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 157.
- IZGAR, Hüseyin (2009). "Okul Yöneticilerinde Yalnızlık ve Depresyon Üzerine Bir İnceleme", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, S.231.
- JAREMKA, Lisa M., FAGUNDES, Christopher P., GLASER, Ronald, BENNETT, Jeanette M., MALARKEY, William B., KIECOLT-GLASER, Janice K. (2013). "Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: Understanding the role of immune dysregulation", *Psychoneuroendocrinology*, S.1310.
- KARAKUŞ, Özlem (2012). "Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki", *Toplum ve Sosyal Hizmet*, S.43.
- KARAOĞLU, Nazan, AVŞAROĞLU, Selahattin, DENİZ M. Engin (2009). "Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma", *Marmara Medical Journal*, S. 19.
- KESEBİR, Sermin, KAVZOĞLU ÖZDOĞAN, Semine, ÜSTÜNDAĞ M.Fatih (2011). "Bağlanma Ve Psikopatoloji", *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, S. 321,337.
- KESKİN, Gülseren, ÇAM, Olcay (2009). "Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi", *New/Yeni Symposium Journal*, S. 52,58.
- KHORSİD, Leyla, EŞER, İsmet, ZAYBAK, Ayten, YAPUCU Ülkü, ARSLAN G. Gürol, ÇINAR, Şebnem (2004). "Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Türk Geriatri Dergisi*, S.45.
- KILINÇ, Hicran, SEVİM, A.Seher (2005). "Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, S. 83,84.
- MERCAN, Nuray, OYUR, Emine, ALAMUR, Bayram, GÜL, Serpil, BENGÜL, Süreyya (2012). "İşyeri Yalnızlığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma", *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, S. 214.
- MERZ, Eva-Maria, JAK, Suzanne (2013). "The Long Reach Of Childhood. Childhood Experiences Influence Close Relationships and Loneliness across Life", *Advance in Life Course Research*, S. 212.
- MORSÜNBUİL, Ümit, ÇOK, Figen (2011). "Bağlanma ve ilişkili değişkenler", *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, S. 553.
- MUSHTAQ, Raheel, SHOIB, Sheikh, SHAH, Tabindah, MUSHTAQ, Sahil (2014). "Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health? A Review on the Psychological Aspects of Loneliness", *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, S.1.
- OKTAN, Vesile (2015). "Üniversite Öğrencilerinde Problemlü İnternet Kullanımı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, S. 281.
- ÖGEL, Kültegin (2014). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, İstanbul: Ayhan Matbaası.
- ÖZ, Fatma (2010). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*, Ankara: Mattek Matbaacılık.
- ÖZAKKAŞ, Tahir (2013). *Büttüncül Psikoterapi İçinde Varoluşçu Psikoterapi*, İstanbul. Litera Yayıncılık.
- ÖZEN, Üstün, SARICI KORUKÇU, Burçin M. (2010). "Yalnızlık Olgusu Ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, S. 149,158.
- ÖZTÜRK, Orhan (1998). *Psikanaliz ve Psikoterapiler*, Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi.
- PEERENBOOM, L., COLLARD, R.M., NAARDING, P., COMIJS, H.C. (2015). "The Association Between Depression and Emotional and Social Loneliness In Older Persons and The Influence of Social Support, Cognitive Functioning and Personality: A Cross-Sectional Study", *Journal of Affect Disorders*, S.26.
- PETERSEN, Johanna, KAYE, Jeffrey, JACOBS, Peter G., QUINONES, Ana, DODGE, Hiroko, ARNOLD, Alice, THIELKE, Stephen (2015). "Longitudinal Relationship Between Loneliness and Social Isolation in Older Adults: Results from The Cardiovascular Health Study", *Journal of Aging Health*, S.1.
- RICHAUD DE MINZI, Maria-Cristina (2006). "Loneliness and Depression In Middle and Late Childhood: The Relationship to Attachment and Parental Styles", *The Journal of Genetic Psychology*, S.189.
- SARTRE, Jean-Paul (2015). *Varoluşçuluk* (Bezirci A, Çeviri Editörü), İstanbul: Say Yayınları.
- SAYAR, Kemal (2006). *Özgürlüğün Baş Dönmesi*, İstanbul: Karakalem.
- YALOM, Irvin D (2013). *Varoluşçu Psikoterapi* (Babayiğit İyidoğan Z, Çeviri Editörü), İstanbul: Kabalıcı Yayıncılık.
- YAŞAR, M.Ruhat. (2007). "Yalnızlık", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, S.237-256.