

## YALNIZLIK

Nuray ŞİMŞEK <sup>1</sup>

“

### Konu Başlıkları

1. Giriş
2. Yalnızlık İle İlgili Tanımlar
3. Yalnızlık ve Kültür İlişkisi
4. Farklı Disiplinlerde Yalnızlığın Ele Alınışı
5. Yalnızlık Türleri
6. Gelişim Dönemlerine Göre Yalnızlık
  - a. Çocukluk Dönemi
  - b. Ergenlik Dönemi
  - c. Yetişkinlik Dönemi
  - d. Yaşlılık Dönemi
7. Hemşirelik Kuramlarında Yalnızlık
8. Hastalıklar ve Yalnızlık
9. Yalnızlıkla Başa Çıkma Yolları
10. Hemşirelik Tanısı: Yalnızlık Riski
11. Yalnızlık ve Etik İlişkisi
12. Yalnızlığın Ölçümü
13. Örnek Vaka
14. Yalnızlıkla İlgili Bazı Atasözleri, Deyişler, Filmler, Kitaplar, Şiirler
15. Özet Noktalar
16. Kaynaklar
17. Sorular

”

“

### Öğrenim Hedefleri

- Bu bölümü tamamlayan öğrenciler:
- ☑ Yalnızlık kavramını tanımlayabilir
  - ☑ Yalnızlıkla ilişkili faktörleri açıklayabilir
  - ☑ Farklı yaş dönemlerindeki yalnızlığı açıklayabilir
  - ☑ Yalnızlık ile hastalık ilişkisini açıklayabilir
  - ☑ Yalnızlık riski hemşirelik tanısına ilişkin girişimleri sıralayabilir

”

### Temel Kavramlar

Yalnızlık, Yalnızlık riski, Yalnızlık ve etik, Yalnızlık ve hemşirelik, Duygusal yalnızlık, Sosyal yalnızlık, Kronik yalnızlık, Geçici yalnızlık, Durumsal yalnızlık

<sup>1</sup> Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, nuraysimsek@erciyes.edu.tr



## KAYNAKLAR

1. A connected society A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/936725/6.4882\\_DCMS\\_Loneliness\\_Strategy\\_web\\_Update\\_V2.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/936725/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf), Erişim Tarihi: 24.06.2021
2. Ağırman E, Gençer MZ, Arıca S, ve ark. Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon, yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması. *J Contemp Med*. 2017; 7(3): 234-240.
3. Aktaş H, Yılmaz N. Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 2017; 3(1): 85-100.
4. Avşaroğlu S, Hudaynazarova A, Nurkoyuncu S, ve ark. Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2021; 10(1): 183-198.
5. Babacan Gümüş A. Hemşirelik kuram ve modelleri. İçn. Çam O ve Engin E, edt. Ruh sağlığı ve hastalıkları psikiyatri hemşireliği bakım sanatı. Geliştirilmiş 3. Baskı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi, 2021; 50-73.
6. Bal Yılmaz H, Işık Esenay F, Karayağız Muslu G. Kansersiz çocuklarda yalnızlık. *Ege Pediatri Bülteni*. 2007; 14(3): 171-175.
7. Bunnik EM, Siddiqui S, van Bruchem-Visser RL. Ethics of rooming-in with COVID-19 patients: Mitigating loneliness at the end of life. *J Crit Care*. 2022; 67:182-183. doi:10.1016/j.jcrc.2021.09.021
8. Bülgür N. Montessori eğitiminin 5-6 yaş grubu çocukların yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik düzeyleri üzerindeki etkisi (Adana ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin-2018.
9. Ceyhan E, Ceyhan AA. Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*. 2011; 36(160): 81-92.
10. Çakır Ö, Oğuz E. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2017; 13(1): 418-429.
11. Çakır V, Çakır V. Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*. 2011; 7(1): 131-147.
12. Çeçen A R. Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2008; 6(3): 415-431.
13. Çimşir E, Akdoğan R. Yalnızlık ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide kendini saklamanın aracı rolü. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*. 2019; 9(1): 111-128.
14. D'Abov JE. Loneliness: An investigation of terminology. *Dissertation Abstracts International*. 1972: <https://www.proquest.com/docview/288428802?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>, Erişim Tarihi: 01.06.2021
15. Dereli F, Koca B, Demircan S, ve ark. Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*. 2010; 27: 93-97.
16. Durak Batgün A. İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2008; 23(62): 65-75.
17. Durak Batgün A, Hasta D. İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2010; 11: 213-219.
18. Duyan V ve ark. Liselerde okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 2008; 33(150): 28-41.
19. Eccles AM, Qualter P. Review: Alleviating loneliness in young people - a meta-analysis of interventions. *Child Adolesc Ment Health*. 2021;26(1):17-33. doi: 10.1111/camh.12389.
20. Engin E, Uğuryol M, Kaçmaz ED. Yalnızlık kavramı ve sağlıklı yaşam üzerine etkileri: gözden geçirme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2016; 9(42): 1101-1105.
21. Erdoğan MY, Gündoğmuş G. Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliğinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2020; 31:159-168.
22. Eskin M. Ergenlikte yalnızlık, başatma yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*. 2001; 4: 5-11.
23. Hakverdioğlu Yönt G. Yalnızlık riski. İçn: Erkal İlhan S, Ançel G, Hakverdioğlu Yönt G, edt. Hemşirelik tanımları girişimleri sonuçları. Ankara: Andaç Yayınları, 2017; 648-50.
24. Hawkey LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*. 2010; 40(2): 1-14.
25. Japonya'da "Yalnızlık Bakanı" Atandı. <https://www.trt-haber.com/haber/dunya/japonyada-yalnizlik-bakani-atandi-559601.html>, Erişim Tarihi: 24.06.2021
26. Kalınkara V, Sarı İ. Yaşlılarda sosyal ağ kullanımı ve yalnızlık ilişkisinin belirlenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 2019; 12(1): 8-19.
27. Karahan TF, Saridoğan ME. Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar. 4. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016
28. Karahan TF, Saridoğan ME, Şar AH ve ark. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2004; 18: 27-39.
29. Karakuş Ö. Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*. 2012; 23(2): 33-46.
30. Kapıkıran Ş. Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 2016; 9: 13-25.
31. Karadağ A, Çalışkan N, Göçmen Baykara Z. (Edt). Hemşirelik Teorileri ve Modelleri. İstanbul: Akademi Basın ve Yayıncılık, 2017
32. Karnick PM. Feeling lonely: Theoretical perspectives.



- Nursing Science Quarterly. 2005; 18(1): 7-12.
34. Kavaklı M. Psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma arasındaki farklılık: Benlik değeri, yalnızlık ve genel aidiyet duygusu üzerindeki etkileri. *KSBD*. 2019; 11(20): 45-55.
  35. Kavlak O, Saruhan A. İnfertil kadınlarda yalnızlık düzeyi ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*. 2002; 41(4): 229-232.
  36. Kool MB, Geenen R. Loneliness in patients with rheumatic diseases: the significance of invalidation and lack of social support. *The Journal of Psychology*. 2012; 146(1-2): 229-241
  37. Lederman, Z. The bioethics of loneliness. *Bioethics*. 2021; 35: 446– 455. <https://doi.org/10.1111/bioe.12870>
  38. McWhirter BT. Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development*. 1990; 68: 417-422.
  39. Masi MC, Chen HY, Hawkey LC, et al. Meta-Analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*. 2011; 15(3): 219–266.
  40. Noone C, McSharry J, Smalle M, Burns A, Dwan K, Devane D, Morrissey EC. Video calls for reducing social isolation and loneliness in older people: a rapid review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020;5. Art. No.: CD013632. DOI: 10.1002/14651858.CD013632.
  41. Oktan V. Üniversite öğrencilerinde problemler internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2015; 23(1): 281-292.
  42. O'Loughlin M. Ethical loneliness in the psychiatric clinic: The manufacture of non-belonging, Ethics, Medicine and Public Health. 2020;14:100518. DOI:10.1016/j.jemep.2020.100518.
  43. Öz F. Yalnızlık. İçin: Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Yenilenmiş 2. Baskı. Ankara: Mattek Matbaacılık, 2010; 149-170.
  44. Perlman D, Peplau LA. Toward a social psychology of loneliness. In: Duck B & Gihour R, eds. *Personal relationships in disorder*. London: Academic Press, 1981: 31-56.
  45. Pritchard ME, Yalch KL. Relationships among loneliness, interpersonal dependency, and disordered eating in young adults. *Personality and Individual Differences*. 2009; 46(3):341-346
  46. Rokach A. Cultural background and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*. 1999; 133(2): 217-229.
  47. Rokach A. Loneliness updated: An Introduction, *The Journal of Psychology*. 2012; 146(1):1-6.
  48. Rosedale M. Loneliness: An exploration of meaning. *J Am Psychiatr Nurses Assoc*. 2007; 13(4): 201-209.
  49. Shah SGS, Nogueras D, van Woerden H, Kiparoglou V. Effectiveness of digital technology interventions to reduce loneliness in adults: a protocol for a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. 2019; 9:e032455. doi: 10.1136/bmjopen-2019-032455.
  50. Shapira S, Yeshua-Katz D, Cohn-Schwartz E, Aharonson-Daniel L, Sarid O, Clarfield AM. A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms among older persons during the COVID-19 outbreak. *Internet Interv*. 2021;24:100368. doi: 10.1016/j.invent.2021.100368.
  51. Stauffer J. *Ethical loneliness: the injustice of not being heard*. New York: Columbia University Press; 201.
  52. Şimşek N, Küçük Öztürk G, Yüceler Kaçmaz H. Yaşlılık ve yalnızlık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2018; 11(58): 496-499.
  53. Tarım R. Necatigil, Rilke ve yalnızlık. *Türklük Bilimi Araştırmaları*. 2020; 47: 149- 172.
  54. Tel H, Koç M, Tel Aydın H. Evde yaşayan yaşlılarda yalnızlık, yaşam doyumu ve ölüm kaygısının belirlenmesi. *IBAD*. 2020; (Özel Sayı): 1-10.
  55. Turan Y. Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *CUID*. 2018; 22(1): 395-434.
  56. Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> , Erişim Tarihi: 21. 03. 2021
  57. Türkkan T, Odacı H. Lise öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile bilişsel çarpıtma ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*. 2019; 22: 93-103.
  58. Ulutaş E, Gökçen A. Toplum tipleri ve yalnızlık halleri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 2019; 10(17): 1809-1835.
  59. Ünsal A. Hemşireliğin dört temel kavramı: insan, çevre, sağlık & hastalık, hemşirelik. *Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2017; 1(1):11-25.
  60. Wilkinson JM, Ahern NR. *Prentice Hall Nursing Diagnosis Handbook with NIC Intervention and NOC Outcomes*. 9 th Edt. New Jersey: Pearson Education, Upper Saddle River, 2009: 391-394.
  61. Williams CYK, Townson AT, Kapur M, Ferreira AF, Nunn R, Galante J, Phillips V, Gentry S, Usher-Smith JA. Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures: A rapid systematic review. *PLoS One*. 2021;16(2):e0247139. doi: 10.1371/journal.pone.0247139.
  62. Yanguas J, Pinazo-Henandis S, Tarazona-Santabalbina FJ. The complexity of loneliness. *Acta Biomed*. 2018; 89(2): 302-314.
  63. Yaşar MR. Yalnızlık. *EÜ.Sosyal Bilimler Dergisi*. 2007;17(1): 237-260.
  64. Yıldırım B, Engin E, Yıldırım S. Alkol ve madde bağımlılıklarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 2011; 2(1): 25-30.
  65. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
  66. Zengin M. Yalnızlığı anlatan 10 sanat eseri. <https://wannart.com/icerik/8405-yalnizligi-anlatan-10-sanat-eseri> , Erişim Tarihi: 01.06.2021