

Yalnızlık ve Özkıyım Davranışı Arasındaki İlişkinin Kapsam Derlemesi



Sheikh SHOIB¹, Tan Weiling AMANDA², Fahimeh SAEED³, Ramadas RANSING⁴,
Samrat Singh BHANDARI⁵, Aishatu Yusha'u ARMIYA'U⁶, Ahmet GÜRCAN⁷,
Miyuru CHANDRADASA⁸

ÖZET

Amaç: Özkıyım bir halk sağlığı sorunudur ve psikolojik hastalıklar ve psikososyal nedenler gibi çeşitli faktörler özkıyıma yol açmaktadır. Nesnel yalnızlık (yalnız yaşama) ve öznel yalnızlık (yalnızlık hissi) ile farklı özkıyım davranışları arasında bazı bağlantılar olduğu bildirilmiştir. Bu kapsam derlemesinde mevcut literatür incelenerek yalnızlık ve özkıyım davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Uygun çerçeve kullanılarak PRISMA-ScR uzantısına uygun bir kapsamlı derleme çalışması yapılmıştır. 2011-2021 arası yayınlanan İngilizce kaynakları bulmak için terimler PubMed veri tabanında araştırılmıştır. Özkıyım düşünceleri, planları ve/veya girişimleri de dâhil olmak üzere yalnızlık ve özkıyım deneyimleri arasındaki ilişkinin nicel sonuçlarını bildiren çalışmalar dâhil edilmiştir. Yayınlanan literatürün taraması ve veri çözümlenmesi, yazarlardan oluşan bir heyet tarafından yürütülmüştür. Çıkarılan verilerin doğruluk ve netliği üç hakem tarafından kontrol edilmiştir.

Bulgular: Bulunan 421 makale arasından 31 tam metin dışlama ve dâhil etme kriterlerine göre değerlendirilmiş, bunlardan yalnızlık ve özkıyım deneyimleri arasındaki ilişkinin nicel sonuçlarını bildiren 18 makale dâhil edilmiştir. Yalnızlık ve özkıyım davranışı arasındaki ilişkinin bireysel, sosyal ve kültürel faktörlerden kaynaklandığı bulgulanmıştır. Eşlik eden psikiyatrik rahatsızlık, madde kullanım bozukluğu ve ekonomik güçlükler özkıyım düşüncesinin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuç: Yalnızlık özkıyım ile ilişkilidir. Bu ilişkinin bilinmesi, özkıyım meyilli kişilerin veya özkıyım davranışında bulunma riski yüksek olan bireylerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Gelecekteki çalışmalarda farklı psikiyatrik bozukluklar sergileyen ve farklı kişiliklere sahip bireylerde yalnızlık konusuna ve bunun özkıyım düşüncesiyle bağlantısına ağırlık verilmelidir.

Anahtar Sözcükler: Özkıyım, yalnızlık, psikiyatrik bozukluklar, stres, psikolojik

ABSTRACT

Association Between Loneliness and Suicidal Behaviour: A Scoping Review

Objective: Suicide is a public health issue, and there are several factors leading to suicide, like mental illness and psychosocial stressors. Actual loneliness (living alone) and subjective loneliness (feeling of being alone) and different suicidal behaviors have been reported to have some link. This scoping review aimed to assess the association between loneliness and suicidal behaviour by exploring the existing literature.

Methods: A scoping review was conducted implementing the appropriate framework and in accord with the PRISMA-ScR extension. A PubMed database search was made using a combination of terms to find publications in English from 2011 to 2021. Studies were included if they reported quantitative outcomes of the association between loneliness and suicidal experiences, including suicidal thoughts, plans, and/or attempts. Screening and data charting of the published literature was conducted by a panel of authors. The accuracy and clarity of extracted data was checked by three reviewers.

Results: Among 421 articles found, 31 full texts were evaluated based on exclusion and inclusion criteria, out of which, 18 papers that reported quantitative outcomes of the association between loneliness and suicidal experiences were included. We found that association between loneliness and suicidal behaviour is determined by individual, social and cultural factors. Co-existing mental illness, substance use disorder and economic hardship play an important role for the completion of suicide.

Conclusion: Loneliness is correlated with suicide, and the knowledge about this association could assist in the identification of suicidal individuals or those at elevated risk of suicidal behaviour. Future studies should focus on loneliness and its relation to suicidal ideation in individuals with different mental health disorders and personalities.

Keywords: Suicide, loneliness, mental disorders, stress, psychological

Geliş Tarihi: 15.01.2022, **Kabul Tarihi:** 12.08.2022, **Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 09.06.2023

¹Uzm., Sağlık Hizmetleri Bl., Keşmir, Hindistan/Sharada Üniv. Greater Noida, Uttar Prades, Hindistan/Mind Wellness Center, Nawab Bazar Srinagar, Hindistan; ²Hemşirelik Öğrencisi, Yong Loo Lin Tıp Fak., Singapur Ulusal Üniv. Alice Lee Hemşirelik Çalışmaları Merkezi, Singapur; ³Dr. Öğr. Üyesi, Psikoz Araştırma Merkezi, Sosyal Refah ve Rehabilitasyon Bilimleri Üniv. Psikiyatri Bl., Tahran, İran; ⁴Doç., Hindistan Tıp Bilimleri Enstitüsü, Guwahati, Psikiyatri Bl., Guwahati, Hindistan; ⁵Prof. Sikkim Manipal Tıp Bilimleri Enstitüsü, Sikkim Manipal Üniv. Psikiyatri Bl., Gangtoki Hindistan; ⁶Uzm., Abubakar Tafawa Balewa Üniv./Üniv. Eğitim Hastanesi Bauchi, Federal Nöropsikiyatri Hastanesi, Kaduna, Danışman Psikiyatr, Bauchi Eyaleti, Nijerya; ⁷Uzm., Başkent Üniv. Tıp Fak., Psikiyatri AD., Ankara, Türkiye; ⁸Prof., Kelaniya Üniv. Psikiyatri AD., Ragama, Sri Lanka.

Dr. Fahimeh Saeed, e-posta: Fa.saeed@uswr.ac.ir

GİRİŞ

Özkıyım, kişinin hayatını kasıtlı olarak sona erdirmesi eylemidir. Dünya çapında ölümlerin %1,4'ü özkıyım kaynaklı gerçekleşmektedir (Bachmann 2018). Özkıyım girişimleri kadınlar arasında daha yaygın olmasına karşın özkıyıma bağlı ölümler erkekler arasında daha yaygındır (Freeman et al. 2017). Yaygın özkıyım yöntemleri arasında kesi, zehirlenme, boğulma, yüksekte atlama, ateşli silahlar ve elektrik çarpması sayılabilir. Kullanılan yöntemlerin yaygınlığı, ateşli silahların bulunup bulunmaması, yüksek binalara erişimin olup olmaması ve coğrafi özellikler gibi durumsal unsurlara bağlı olarak değişebilmektedir. Ateşli silahla gerçekleştirilen özkıyımlar, insanların evlerinde genel olarak silah bulundurduğu Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da kullanılan en yaygın yöntemdir. Bu ülkelerde silah bulundurma sıklığı özkıyım sayısını etkilemektedir. (Vladeta ve ark. 2008). Zehirlenme yoluyla özkıyımın Güney Asya ülkelerinde yaygın olduğu ve Hindistan'da pestisit yutma yoluyla özkıyımın sık görüldüğü tespit edilmiştir (Rane ve Nadkarni 2014, Arafat ve ark. 2021).

Birçok ruh sağlığı bozukluğunun özkıyım ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Depresyon, alkolizm ve şizofreni vakalarında özkıyım riskinin %5 ile 8 arası olduğu tahmin edilmektedir (Inskip ve ark. 1998, Nordentoft ve ark. 2011). Shoib ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, özkıyım vakalarının çoğunun psikiyatrik bozukluklar ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. ABD merkezli bir çalışmada Brown ve ark., majör depresif bozukluk ve bipolar bozukluk gibi duygudurum bozuklukları teşhisi konan bireylerin özkıyıma bağlı ölüm riskinin üç ila on kat daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Brown ve ark. 2000). Gazileri kapsayan ABD merkezli bir başka çalışmada (Ilgen ve ark. 2010), anksiyete bozukluğu, bipolar bozukluk, depresyon ve şizofreni spektrum bozuklukları teşhisi konan bireylerin özkıyıma bağlı ölüm riskinin iki ila üç kat daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, bu iddialara temel teşkil eden bulgular, psikiyatrik bozukluklarla olan ilişkinin sosyokültürel bağlamdan farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Hindistan gibi bazı ülkelerde psikiyatrik bozukluklar ve özkıyım arasında güçlü bir ilişki olduğu düşünülmeyebilir. Bununla birlikte, bu ülkelerde yoksulluk ve özkıyımın daha yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Rane ve Nadkarni 2014, Shoib ve ark. 2021). Özkıyıma yol açan veya özkıyım girişimlerini tetikleyen diğer faktörler arasında strese yol açan unsurlar, olumsuz olaylar, psikolojik travma ve sosyal desteğin yetersiz olması bulunmaktadır (Kumar ve George, 2013, Shoib ve ark., 2020).

Yalnızlık, özkıyım riski taşıyan bireylerin yaşadığı bilinen stres faktörlerinden biridir (Stravynski ve Boyer 2001). Yalnızlık hissi, kurulan sosyal veya duygusal bağlarla değil, bireyin çevresinden aldığı sosyal desteği nasıl algıladığına göre şekillenir. Yalnızlık hissine genelde umutsuzluk, anlamsızlık ve anhedoni duyguları eşlik eder. Araştırmalar, yalnızlık hissini ileri ergenlikte zirveye ulaştığını, orta yetişkinlik döneminde azaldığını ve ileri yetişkinlikte yeniden arttığını göstermektedir

(Luhmann ve Hawkey 2016). Wang ve ark. (2018), hastaların yalnızlık hissi ile psikiyatrik durumlarının kötüleşmesi arasında bir ilişki bulmuştur. Bu durum, yalnızlık ve özkıyım arasındaki olumlu yöndeki ilişkiyi açıklamaktadır. Zebhauser ve ark. tarafından yapılan çalışmada, yalnızlığın tanı kategorilerinin ötesinde, hayattan tatmin olmama ve psikolojik dayanıklılığın düşük olmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Zebhauser ve ark. 2014). Dokuz yıllık bir kohort çalışmasında, yalnızlık hissini özkıyım ve kendine zarar verme davranışlarını öngören bir unsur olduğu ve özellikle erkeklerde artan yalnızlık hissi ile özkıyıma bağlı ölümler arasında olumlu yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Sosyal izolasyon, bireysel düzeyde sosyal etkileşimler, temaslar ve ilişkilerin olmaması, toplumsal düzeyde ise toplum içindeki sosyal bağlantıların eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Berg ve Cassells 1992). Yalnızlık, mutlaka yalnız olmak demek değildir. Kişinin çevreden yalıtılmış hissetmesi de yalnızlık olarak tanımlanabilir (Tiwari 2013). Yalnız yaşamak, yalnızlıkla doğrudan ilişkilendirilmemiş olmakla birlikte, kişinin sosyal ilişkilerinin kısıtlı olması ve küçük bir çevreye sahip olması, her cinsiyetten insanda yalnızlık hissine yol açabilmektedir (Zebhauser et al. 2014). Trout (1980), sosyal izolasyonun özkıyım ile güçlü bir ilişkisi bulunduğunu öne sürmüştür. Bu düşünce, yalnızlığın kişinin sosyal konumu ve sosyal yapılarındaki yerinin özkıyım düşüncesi ve bireyin giderek toplumdan soyutlanmasıyla ilişkili olduğuna dair birçok araştırmacının bulgularıyla desteklenmektedir (Jacobs ve Teicher 1967).

Yalnızlık ve özkıyım arasında olumlu yönde ilişki olduğu öne sürülen birçok çalışma olmasına karşın, bu çalışmalar çoğunlukla Batı'daki sosyokültürel şartlara bağlı olarak yürütüldüğünden dünyanın diğer yerlerindeki durumu açıklamada yetersiz kalabilir. Kişisel özellikler de yalnızlık ve özkıyım arasındaki ilişkiyi etkilemektedir (Abdellaoui ve ark. 2019). Yalnızlık ve özkıyım arasındaki bağlantının daha fazla incelenmesi ve bu unsurların özellikle günümüz şartlarında kişinin sosyal destek ağlarının nicelik ve niteliğinden ayrı olarak ele alınması gerekmektedir (Killgore ve ark. 2020). Bu derlemede, farklı kültürler ve bağlamlarda yalnızlığın erkekler ve kadınlarda özkıyım ile nasıl ilişkili olduğuna dair güncel bir tablo oluşturulması amaçlanmaktadır. Derlememiz, özkıyım riski yüksek bireylerin belirlenmesine yardımcı olabilir.

YÖNTEM

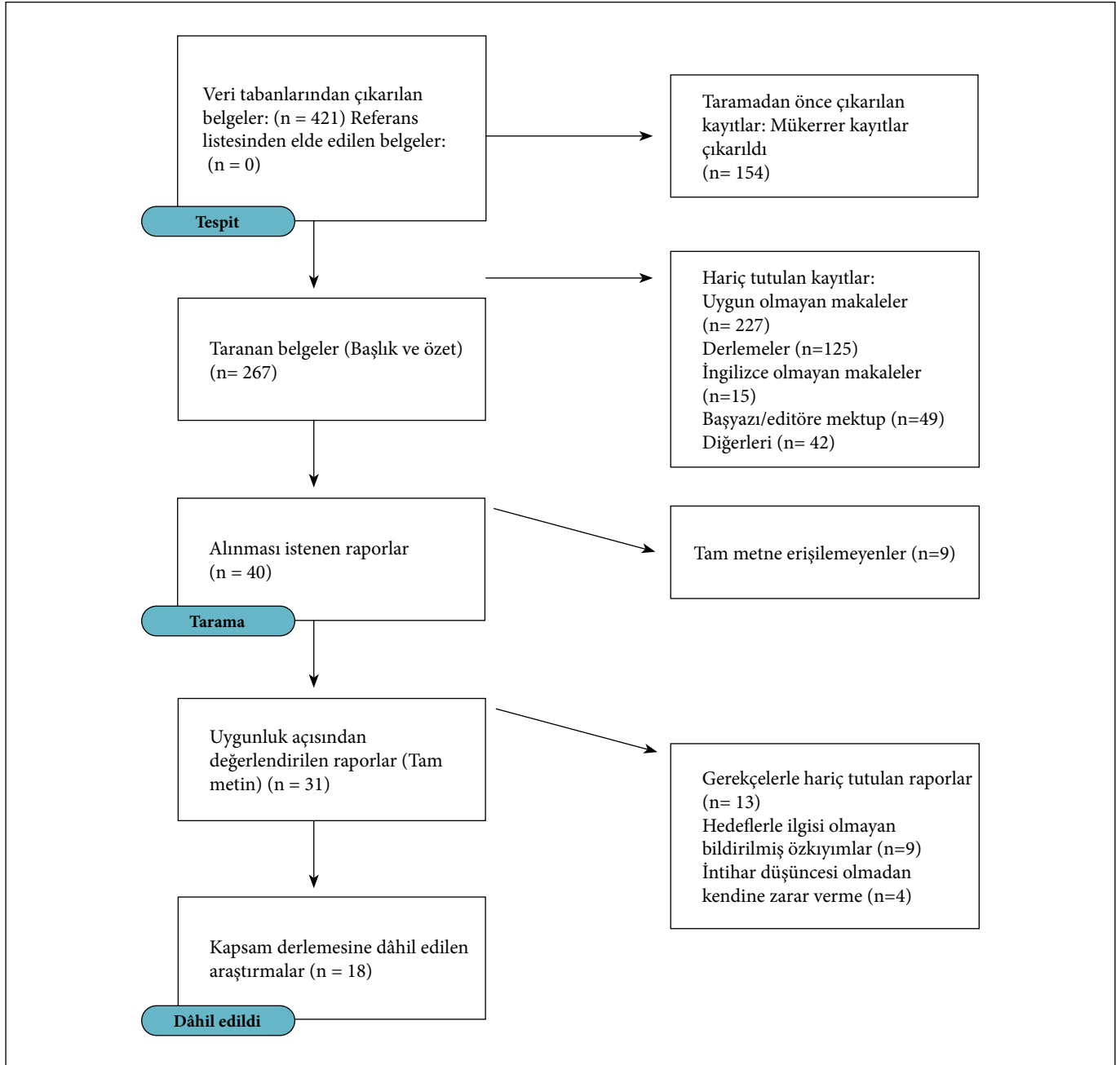
Bu kapsam derlemesinde "loneliness" OR "lonely" AND "suicide" OR "suicidal" gibi arama terimleri kullanılarak PubMed üzerinden literatür taraması yapılmıştır. Özkıyıma meyilli olma durumu; özkıyım düşüncesi, özkıyım girişimi ve özkıyım etme gibi unsurları içerir (Esposito-Smythers ve ark. 2011). Literatür taraması, Temmuz 2011 ile Temmuz 2021 arasında İngilizce dilinde yazılan kaynaklarla sınırlandırılmıştır. Şekil 1'de bulunan PRISMA diyagramı, listeleme sürecini göstermektedir.

Özkıym düşünceleri, planları ve/veya girişimleri de dâhil olmak üzere yalnızlık ve özkıym deneyimleri arasındaki ilişkinin nicel sonuçlarını bildiren çalışmalar dâhil edilmiştir. Nitel çalışmalar, vaka serileri, vaka çalışmaları, görüş yazıları, derlemeler, bilimsel incelemeler, tezler ve derleme için gerekli verileri sağlamayan araştırmalar çıkarılmıştır. İlgili çalışmalar, danışman psikiyatlardan oluşan bir heyet tarafından başlıkların ve makale özetlerinin taranması sonucunda seçilmiştir. Tüm çalışmalar incelenmiş ve veriler çalışmamızın amaçları doğrultusunda tasarlanmış bir elektronik tabloya girilmiştir. Çalışmanın yapıldığı ülke, çalışma tasarımı, değerlendirme yöntemleri, çalışmanın odaklandığı alanlar, katılımcıların standart sapmalı yaş ortalaması ve yaygınlık unsurları dâhil edilmiştir. Yazarlar arasında

üç danışman psikiyatr, elektronik tablolar ve yayınlardaki bilgileri doğruluk ve netliği açısından kontrol etmiştir.

BULGULAR

Tarama sonucunda 421 makale bulunmuş, 154 mükerrer çalışma elendikten ve 227 çalışma başlık ve özetlerine dayanılarak hariç tutulduktan sonra 31 makale çalışmaya dâhil edilmek üzere değerlendirilmiştir. Bunlardan 12 makale uygunluk kriterlerini karşılayamayıp makale kapsamından çıkarılmış, 18 makale ise bu kapsam derlemesine dâhil edilmiştir (Şekil 1). Tablo 1'de bu çalışmalardan elde edilen bulgular çalışma türü, ülke, nüfus, cinsiyet ve bulgular açısından



Şekil 1. PRISMA Akış Diyagramı

Tablo 1. Çalışmaların Özeti

Yazar, Yıl	Ülke	Çalışma özellikler	Örneklem	Erkek	Kadın	Ortalama Yaş (Yıl)	Bulgular
Kuzey Amerika							
Chang ve ark., (2019).	Amerika Birleşik Devletleri	Regresyon analizi kullanılan gözlemsel çalışma	156 Latin üniversite öğrencisi	35	121	19,78	Regresyon analizi sonuçları, yaş ve cinsiyet faktörleri ele alındıktan sonra depresyon ve yalnızlığın özkiyım riski için önemli yordayıcılar olduğunu göstermiştir. Depresyonun, yalnızlık hissinin iki kat daha güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Depresyon ve yalnızlığın bir arada görülmesi özkiyım riskini yordayıcı etmenlerdir. Disforik ve sosyal olarak izole Latin kökenli öğrenciler, diğer öğrencilere kıyasla en yüksek özkiyım riskine sahiptir.
Teo ve ark., (2018).	Amerika Birleşik Devletleri	Kesitsel çalışma	301 birinci basamak tedavi gören hasta	251	50	55,4	Yalnızlık, depresyon ve özkiyım düşüncesinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Yalnızlık ve yardım isteğinin azalması da ilişkili bulunmuştur.
Chang EC ve ark., (2017).	Amerika Birleşik Devletleri	Kesitsel çalışma	228 üniversite öğrencisi	54	174	19,69	Yalnızlık özkiyım riskinin önemli bir yordayıcısıdır. Geleceğe yönelik olma durumunun, yalnızlık faktörü kontrol edildiğinde bile depresif semptomları ve özkiyım düşüncelerini önemli oranda artırdığı bulunmuştur. Geleceğe yönelik olumlu düşünceleri olan öğrencilerde depresyon ve özkiyım düşüncelerinin önemli ölçüde daha az olduğu tespit edildi.
Lamis DA ve ark., (2014).	Amerika Birleşik Devletleri	Kesitsel çalışma	207 madde kullanan lisans öğrencisi	69	138	19,84	Birçok değişken ele alındıktan sonra uyuşturucu kullanımının yalnızlık ve özkiyım düşüncesi arasındaki ilişki için potansiyel mediatör (dolaylı etki gösteren) olarak açıklayabileceği sonucuna varılmıştır.
Hirsch JK ve ark., (2012).	Amerika Birleşik Devletleri	Kesitsel çalışma	385 farklı etnik kökenden üniversite öğrencisi	118	267	19,61	Yalnızlığın özellikle Afrika kökenli Amerikalılar, Avrupa kökenli Amerikalılar ve Asya kökenli Amerikalılar için toplumsal sorun çözme yeteneği ile özkiyım davranışları arasındaki ilişkiyi etkilediği sonucuna varılmıştır. Hispanik kökenli Amerikalılar için stres bu davranışlara yol açan bir etmendir.
Lutzman M ve ark., (2021)	Amerika Birleşik Devletleri	Kesitsel çalışma	198 yaşlı erkek	198	0	76,14	Yalnızlık ve sosyal entegrasyon, fiziksel ağrı ve özkiyım arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Bu durumun bekar erkeklerde gözle görülür biçimde daha fazla olduğu bulunmuştur.
Güney Amerika							
Salvo GL ve ark., (2013).	Şili	Kesitsel çalışma	763 lise öğrencisi	374	389	14-19	Yalnızlık, kadın olmak, dürtüsel davranışlar ve alkol kullanımı, özkiyım davranışı ile doğrudan ilişkilendirilmiş ve özkiyım davranışının %31'ini öngören unsurlar oldukları sonucuna varılmıştır.
Avrupa							
Stickley A ve ark., (2016)	İngiltere	Kesitsel çalışma	≥16 yaşında 7403 hane sakini	3142	4061	44,78	Yalnızlık, özkiyım davranışı ile ilişkilendirilmiştir. Yaygın psikiyatrik bozuklukları olmayan yalnız bireylerle yaygın psikiyatrik bozuklukları olup yalnız olmayan bireylerin tahmini özkiyım davranışı risk oranının benzer olduğu bulunmuştur. Yalnız olan ve yaygın psikiyatrik bozuklukları görülen kişilerde özkiyım düşüncesi riski daha yüksektir.
Ernst M ve ark., (2021).	Almanya	Kesitsel çalışma	Uzun vadede çocukluk çağı kanseri atlatan 633 yetişkin	352	281	-	Yalnızlık, çocukluk çağı kanseri atlatanlarda şiddetli anksiyete belirtilerini ve özkiyım düşüncesini yordamaktadır. Tedavi sonrası takipte yalnızlık, somatik ve depresif şikayetleri yordamamaktadır (yaşla birlikte artış mevcuttur).
Pitman AL ve ark., (2020).	Avrupa	Kesitsel çalışma	3193 yetişkin	607	2586	25,1	Yas tutan yetişkinlerde yalnızlık, özkiyım düşüncesi ve özkiyım girişimleriyle önemli ölçüde ilişkilidir. Yalnızlık ve özkiyım girişimi riski arasındaki ilişki, katılımcıların yakınlarını özkiyım nedeniyle kaybetmiş olup olmadıklarına bakılmaksızın benzerlik göstermiştir.

Tablo 1'in devamı

Yazar, Yıl	Ülke	Çalışma özellikler	Örneklem	Erkek	Kadın	Ortalama Yaş (Yıl)	Bulgular
Bennardi M ve ark., (2019).	İspanya	Kesitsel çalışma	Genel toplumdandan 2392 kişi	1103	1289	58,68	18-59 yaş aralığı bireylerde, olumlu duygulanımın azlığı özkıyım düşüncesiyle ilişkilendirilmiştir. 60 yaş ve üstü bireylerde ise, yalnızlık özkıyım düşüncesiyle ilişkilendirilmiştir.
Gunzelmann ve ark., (2016).	Almanya	Kesitsel çalışma	Yalnız yaşayan 795 yaşlı birey	371	424	70	80 yaş ve üstü, tek başlarına yaşayan ve önemli ölçüde yalnızlık umutsuzluk hissedene yaşlı bireylerde özkıyım düşüncesi daha fazla bildirilmiştir.
Creemers D ve ark., (2012).	Hollanda	Kesitsel çalışma	Arnhem ve Nijmegen'de kampüsleri bulunan HAN Üniversitesi'nden 95 kadın lisans öğrencisi	0	95	21,2	Açık benlik saygısı arttıkça depresyon belirtileri, özkıyım düşüncesi ve yalnızlık hissinin azaldığı görülmüştür. İncinmiş benlik saygısı (örtük benlik saygısının yüksek, açık benlik saygısının düşük olduğu durumlar), depresyon belirtilerinin, özkıyım düşüncesinin ve yalnızlık hissinin artmasına işaret etmiştir. Aynı durum savunmacı veya kırılan benlik saygısı (açık benlik saygısı yüksek, örtük benlik saygısı düşük) olan kişilerde görülmemiştir.
Orta Doğu							
Stein JY ve ark., (2017).	İsrail	Vaka kontrolü	106 eski savaş esiri	-	-	53,4	Esaret durumu, savaş durumuna kıyasla daha fazla travma sonrası stres belirtilerine ((TSSB)) yol açmış, yalnızlık hissinin daha fazla olmasına sebep olmuş ve özkıyım düşüncesi (İD) oluşma riskini artırmıştır. Yalnızlık, travmanın türünden doğrudan etkilenmemiştir. Yalnızlığın İD ile bağlantısı da (TSSB) ile ilişkilendirilmemiştir.
Çin							
Niu L ve ark., (2020).	Çin	Vaka-kontrol otopsi çalışması	242 yaşlı özkıyım vakası	136	106	74,4	Yalnızlık, umutsuzluk ve depresyon belirtileri, tamamlanmış özkıyım bağlantılı bulunmuştur. Yalnızlık ve umutsuzluk arasında da ilişki olduğu saplanmıştır. Yaşlı, işsiz bireyler, yalnız yaşayanlar, çevrelerinden yeterince sosyal destek görmeyenler, depresyon belirtileri gösterenler, fazlaca umutsuzluk belirtisi gösterenler kişilerde özkıyım riskinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
Zhang D ve ark., (2020).	Çin	Kesitsel çalışma	37 huzurevinden 60 yaş üstü 538 kişi	21	321	İntihar düşüncesi olanlar: 79,10 İntihar düşüncesi olmayanlar: 77,96	Yalnızlık ve özkıyım düşüncesi arasındaki ilişki doğrudan değil, psikolojik dayanıklılık faktörü aracılığıyla kurulabilen bir ilişkidir. Sosyal destek faktörü de psikolojik dayanıklılığın özkıyım düşüncesi üzerindeki etkisini dolaylı olarak etkilemektedir.
Güneydoğu Asya							
Yadegarfar M ve ark., (2013).	Tayland	Kesitsel çalışma	190	-	-	Katılımcıların %47,7'si (n = 90): 15-19 yaş; %52,6'sı (n = 100): 20-25 yaş	Eğitim seviyesi depresyon ve yalnızlığı önemli ölçüde etkilemiştir. Cinsel olarak birden fazla partnerin olması, riskli cinsel davranışları ve özkıyım düşüncelerini önemli ölçüde etkilemiştir. Yaşın da riskli cinsel davranışlar ve özkıyım düşünceleri üzerinde önemli bir etkisi vardır.
Batı Pasifik							
Sharma B ve ark., (2017).	Batı Pasifik Adaları	Kesitsel çalışma	4122 öğrenci	1876	2158	≤14 yaş (%52), ≥15 yaş (%45,9)	Zorbalık, kavga ve yaralanma (fiziksel yaralanma için daha yüksek risk olmak üzere) gibi durumlara daha fazla maruz kalan bireylerin, maruz kalmayan gruba kıyasla daha yüksek yalnızlık, uykusuzluk, özkıyım düşüncesi ve özkıyım girişimi oranlarına sahip olduğu bulunmuştur.

Kısaltmalar: TSSB: travma sonrası stres belirtileri; ÖD: özkıyım düşüncesi.

özetlenmektedir. Dâhil edilen çalışmaların altısı (%33,3) ABD'den, yedisi (%38,8) ise Avrupa'dandır. Diğer çalışmalar Asya ve Pasifik Adalarındandır. Üç boylemsal çalışma analiz edilmiştir. Diğer çalışmalar kesitseldir.

TARTIŞMA

Son on yıldaki nicel çalışmalar incelenerek yalnızlık ve özkıyım davranışı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu ilişkide çeşitli psikiyatrik ve psikososyal unsurlar önem taşır. Psikiyatrik bozukluklarla ilgili olarak Stickley ve Koyanagi (2016), yalnızlığın yaygın psikiyatrik bozuklukları olan ve olmayan kişilerde özkıyım davranışı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, psikiyatrik bozukluk teşhisi konan yalnız kişilerin özkıyım düşüncesine kapılma riski daha fazladır. Mushtaq ve ark. (2014), yalnızlık kaynaklı ortaya çıkan belirli psikiyatrik bozuklukların (depresyon, alkol kullanım bozukluğu ve kişilik bozuklukları gibi) özkıyım davranışı için risk faktörleri olduğunu belirtmektedir. Chang ve ark. (2017), yalnızlığın özkıyım riskini artıran önemli bir etken olduğunu öne sürmüştür. Yalnızlık ile özkıyım davranışı arasında güçlü bir ilişki vardır ve yalnızlık hissini azaltılması veya ortadan kaldırılması ile özkıyım riski azaltılabilecektir. Umutsuzluk yalnızlıkla doğrudan bağlantılı olmamakla birlikte, yalnız bireylerde özkıyım riskini etkileyebilen bir etmendir. McClelland ve ark. (2020), depresyonun etkisinin yanı sıra yalnızlığın da özkıyım riskinin bir göstergesi olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca kadınların yalnızlık ve özkıyım düşüncesi arasında daha güçlü bir ilişki bildirdikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular yalnızca seçilmiş topluluklarda geçerlidir. 2010 yılında yapılan boylemsal bir çalışmada, yalnızlığın cinsiyete bağlı olmaksızın depresif semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak, yalnızlığın doğrudan özkıyım düşüncesi ile ilişkili olmadığı, aralarındaki ilişkinin dolaylı bir ilişki olduğu sonucuna da varılmıştır (Lasgaard ve ark., 2011). Yalnızlığın tek başına özkıyım riskini öngörüp öngörmediği tam olarak bilinmemektedir. Bu nedenle depresyon tanısı olmayan kişilerde daha fazla boylemsal çalışma yapılması gerekmektedir.

Yalnızlık, anksiyete ve özkıyım davranışı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Zalsman (2020), yalnızlık ile özkıyım arasındaki ilişkiyi anlamak için yeterli araştırma olmadığını kabul etmekle birlikte, yalnız yaşamının özkıyım davranışı riskini artırdığı sonucuna varmıştır. Yalnızlığın depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu, bunun da özkıyım riskini artırdığını bulgulamıştır (Zalsman 2020). Teo ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada, yalnızlığın ruh sağlığı hizmetlerine erişme ve yardım isteme gibi durumları azalttığı gözlemlenmiştir. Depresyon vakalarında görülen sosyal izolasyon, yalnızlıkla birleştiğinde özkıyım riskini anksiyete, yük olma algısı ve umutsuzluk gibi etmenlerden daha fazla artırabilmektedir (Hom ve ark., 2017). Çocukluk çağı kanseri atlatanlarda yalnızlığın ciddi anksiyete semptomları ve özkıyım düşüncesine

yol açtığı görülmüştür (Ernst ve ark. 2021). İsrail'de yapılan bir çalışmanın katılımcılarında esaretle ilişkili travma sonrası stres belirtileri, yalnızlık hissi ve özkıyım düşünceleri görülmüştür (Stein ve ark. 2017). Gallagher ve ark. (2014), yalnızlığın ergenlerde sosyal anksiyete ve özkıyım meyili artırdığını bulgulamış; anksiyete, yalnızlık ve özkıyım meyil arasında bir ilişki olduğunu öne sürmüştür.

Belirli demografik gruplarda yalnızlık ve özkıyım meyili üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Lutzman ve ark. (2021), yaşlı erkekler üzerine yaptıkları çalışmada fiziksel ağrı ve özkıyım düşüncesi arasında bir ilişki bulmuş, yalnızlık ve sosyal entegrasyon seviyesinin ise bu ilişkiyi etkileyen faktörler olduğunu dile getirmiştir. Niu ve ark. (2020), yalnızlık, umutsuzluk ve depresif semptomların yaşlı yetişkinlerde özkıyım ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Huzurevi sakinleri, yalnızlık hissi ve sosyal destek eksikliğinden ötürü özkıyım düşüncelerine kapılmıştır (Zhang ve ark. 2020) Gunzelmann ve ark., yalnızlık ve umutsuzluğun 80 yaş üstü insanlarda özkıyım düşüncesine yol açtığını tespit etmiştir (Gunzelmann ve ark. 2016). Genç nüfus içinde disfori ve sosyal izolasyon yaşayan öğrenciler, özkıyım riski en yüksek grup olmuştur. Lee ve Nam (2017), okulda eğitim gören ergenler arasında zorbalığın yalnızlık ve özkıyım düşüncelerine yol açtığını, bu durumun zorbalıkla birlikte fiziksel yaralanmaya maruz kalan öğrencilerde daha sık görüldüğünü bulmuştur. Chang ve ark. (2017), Latin öğrencileri incelemiş ve yalnızlığın özkıyım ile ilişkili olduğunu, ancak depresyonun özkıyım yol açma riskinin yalnızlığa kıyasla iki kat daha fazla olduğunu öne sürmüştür. Bir meta-analizde, yaşın yalnızlık ve özkıyım davranışı arasındaki ilişki üzerinde önemli bir etkisi olmadığı görülmüştür (McClelland ve ark. 2020). Slovenya'da yürütülen çevrim içi bir çalışma, duygusal yalnızlığın çalışılan tüm yaş gruplarında özkıyım düşüncesiyle önemli ölçüde bağlantılı olduğunu tespit etmiştir (Gomboc ve ark. 2022).

“Yas” ile ilişkili olarak, yasin yalnızlık ve özkıyım ile içten içe bağlantılı olabileceği düşünülse de, Pitman ve ark. (2020), yalnızlık ile özkıyım arasındaki ilişkinin, kişinin yas tutup tutmadığından bağımsız olduğunu bulmuştur. Shaw ve ark. (2021), travma sonrası stresin yalnızlık ve özkıyım düşüncesiyle ilgisi olmadığını öne sürmüştür. Daha sonra yürütülen takip çalışmasında sosyal desteğin yalnızlık ve özkıyım meyilli olmayı hafifletmediği, yalnızlığın bireyin sosyal çevresine yönelik algısına bağlı olduğu ortaya çıkmıştır. Yalnızlık hissi, bireyin destekleyici bir sosyal çevreye sahip olduğu durumlarda bile görülebilmektedir (Bennardi ve ark. 2019). Bunlarla birlikte, geniş ailede yaşamak, büyükanne ve büyükbabaların rolü, yaşlı bireylerin iş gücüne katılım sağlaması ve toplumda yaşlı yetişkinlere gösterilen saygı gibi sosyokültürel özellikler, farklı etnik-dinî grupların bir araya geldiği toplumlarda yalnızlık ve özkıyım meyili arasındaki ilişkiyi etkileyebilen faktörlerdir (Barreto ve ark. 2021).

Zhang ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak, dayanıklılığın yalnızlık ile özkıyım

riski arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak etkilediği öne sürülmektedir. Terapötik müdahaleler yoluyla dayanıklılık ve başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi, yalnız bireylerin yalnızlıkla başa çıkmasına ve özkıyım düşüncesine kapılma risklerini azaltmasına yardımcı olur. Hirsch ve ark. (2012), yalnızlığın sosyal problem çözme becerisi ve özkıyım davranışını etkilediğini bulgulamıştır. Creemers ve diğer araştırmacılar (2012) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, düşük benlik saygısı olan insanların, özkıyım düşüncesine kapılma ve yalnızlık hissetme olasılığı daha yüksektir. Lamis ve ark. (2014), madde kullanımının da bu ilişkide bir aracı olabileceğini bulgulamıştır. Madde kullanımı, başka sorunlara yol açabilmekle birlikte, yalnızlık hissini hafifletmeye yardımcı olabilmektedir.

İncelenen tüm çalışmalarda, yalnızlık ve özkıyım arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda da dile getirildiği üzere bu ilişkinin farklı bağlamlarda görülebileceği konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. İnsan sosyal bir canlı olduğundan, sosyalleşme, refahı ve akıl sağlığı açısından son derece önemlidir. Yalnızlık ve izolasyon, sınırlı olma durumundan travma gibi ciddi psikolojik hasarlara kadar uzanan psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Yalnızlığın özkıyım ile ilişkisi, özkıyım eyleminin kendisi kadar karmaşıktır. Bu iki kavramın farklı sosyokültürel ortamlardaki ilişkisini açıklayacak yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır (Van Staden ve Coetzee 2010). İncelememiz, farklı yaş grupları, kültürler ve cinsiyetler arasında yalnızlıkla ilişkili faktörlerin ve bunların özkıyım düşüncesi ve özkıyım girişimleriyle ilişkisinin anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Yalnızlığın özkıyım ile sonuçlanması, yalnız bireyde depresyon görülmesi ve durumun kötüleşmesiyle olabilmektedir. Bir kişinin sosyal çevresinin yetersiz olduğu durumlarda, bu durum kişinin sosyalliğini olumsuz yönde etkileyerek depresif semptomlar göstermesine ve bunların zamanla kötüleşmesine yol açarak özkıyım davranışlarına sebep olabilmektedir. Bununla birlikte, yalnızlığın da depresyon kaynaklı olması mümkündür. Bu nedenle yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğu düşünülmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu ve sınır kişilik bozukluğu gibi diğer yaygın psikiyatrik bozukluklar da yalnızlık hissine neden olabilmektedir. Bu da psikiyatrik bozukluk durumunun kötüleşmesine ve özkıyım düşüncelerinin ortaya çıkmasına neden olur. Bir veya birden fazla psikiyatrik bozukluğun varlığında yalnızlığın ve özkıyım düşüncesi ile ilişkisi yeterince araştırılmamış ve çoğu çalışmada özkıyım depresyon veya sosyal ilişkilerin yetersizliğiyle ilişkilendirilmiştir, özkıyım meyilli kişilerin hissedebileceği yalnızlık duygusu göz ardı edilmiştir.

Muhafazakâr ülkelerde duyguları ifade etmek tabu olabileceğinden, yalnızlığın bu ülkelerde özkıyım a yolu açma olasılığı daha yüksektir (Van Staden ve Coetzee 2010). Psikiyatrik bozukluklara belirgin etiketlenmenin yapıldığı ülkelerde, bireylerin duygularını ifade etmekten daha da kaçındığı ve bu nedenle sorunlarının daha da kötüleştiği görülmektedir (Nawal

2021). Böyle bir ortamda yaşayan bireyin duygularını bir başkasına güvenerek paylaşmak yerine içine atması, duyguların bastırılmasına ve duygusal sıkıntıların iyice artarak özkıyım düşüncelerinin ortaya çıkmasına sebep olur. Muhafazakâr ülkelerdeki yalnızlık henüz açıkça araştırılmamış olmakla birlikte, bunun yapılması bu tür kültürlerde özkıyım ve yalnızlığa karşı önlemlerin iyileştirilmesinde önemli bir adımdır. Bu tür ortamlarda din ve aile ilişkileri de kişinin yalnızlık hissini ve psikolojik refahını büyük ölçüde etkilemektedir (Wijesiri ve ark. 2019).

SONUÇ

Bu kapsam derlemesinde yalnızlığın özkıyım ile ilişkili olduğu ve özkıyım davranışlarının farklı sosyodemografik gruplarda (yaş, cinsiyet, ırk) ve farklı bireyler arasında (psikiyatrik bozukluğu olan kişiler, yaşlılar, öğrenciler) farklı şekillerde ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu ilişkiyi olumlu veya olumsuz etkileyen faktörler olduğu gösterilmiştir. Anlaşıldığı üzere yalnızlık özkıyım ile ilişkilidir. Bu durumun bilinmesi, özkıyım meyilli veya özkıyım davranışı gösterme riski yüksek bireylerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Risk altındaki bireylerle ilgilenirken öncelikli olarak yalnızlık durumunun ele alınması, özkıyım düşüncesini azaltabilir. Farklı psikiyatrik bozuklukları ve farklı kişilik özellikleri olan bireylerde yalnızlık ve yalnızlığın özkıyım düşüncesi ile ilişkisi daha fazla araştırılmalıdır. Farklı kişilik, sosyokültürel birikim ve yaşam deneyimlerine sahip insanlarda yalnızlık ile özkıyım düşüncesi arasındaki ilişkinin açıklanması için modeller oluşturulmasını öneriyoruz.

KAYNAKLAR

- Abdellaoui A, Chen H, Willemsen G ve ark. (2019) Associations between Loneliness and Personality Are Mostly Driven by a Genetic Association with Neuroticism. *J Pers* 87:386-97.
- Arafat SMY, Ali SA, Menon V ve ark. (2021) Suicide Methods in South Asia over Two Decades (2001-2020). *Int J Soc Psychiatry* 67:920-34.
- Bachmann S (2018) Epidemiology of Suicide and the Psychiatric Perspective. *Int J Environ Res Public Health* 15: 1425.
- Barreto M, Victor C, Hammond C ve ark. (2021) Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Pers Individ Dif* 169: 10066.
- Bennardi M, Caballero FF, Miret M ve ark. (2019) Longitudinal Relationships between Positive Affect, Loneliness, and Suicide Ideation: Age-specific Factors in a General Population. *Suicide Life Threat Behav* 49:90-103.
- Berg RL, Cassells JS (1992) Social isolation among older individuals: The relationship to mortality and morbidity. Washington DC, National Academies Press (US).
- Brown GK, Beck AT, Steer RA ve ark. (2000) Risk Factors for Suicide in Psychiatric Outpatients: A 20-Year Prospective Study. *J Consult Clin Psychol* 68:371-7.
- Chang EC, Wan L, Li P ve ark. (2017) Loneliness and Suicidal Risk in Young Adults: Does Believing in a Changeable Future Help Minimise Suicidal Risk Among the Lonely? *J Psychol* 151:453-63.

- Creemers DHM, Scholte RHJ, Engels RCME ve ark. (2012) Implicit and Explicit Self-Esteem as Concurrent Predictors of Suicidal Ideation, Depressive Symptoms, and Loneliness. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 43:638–46.
- Ernst M, Brähler E, Wild PS ve ark. (2021) Loneliness Predicts Suicidal Ideation and Anxiety Symptoms in Long-Term Childhood Cancer Survivors. *Int J Clin Health Psychol* 21:100201.
- Espósito-Smythers C, Miller A, Weismoore J ve ark. (2011) *Suicide*. San Diego, Academic Press p. 319–29.
- Freeman A, Mergl R, Kohls E ve ark. (2017) A Cross-National Study on Gender Differences in Suicide Intent. *BMC Psychiatry* 17:1–11.
- Gallagher M, Prinstein MJ, Simon V ve ark. (2014) Social anxiety symptoms and suicidal ideation in a clinical sample of early adolescents: Examining loneliness and social support as longitudinal mediators. *J Abnorm Child Psychol* 42: 871–83.
- Gomboc V, Krohne N, Lavrič ve ark. (2022) Emotional and social loneliness as predictors of suicidal ideation in different age groups. *Community Ment Hlt J* 58: 311–20.
- Gunzelmann T, Beutel M, Kliem S ve ark. (2016) Suicidal Ideation, Hopelessness, and Loneliness in the Elderly General Population. *Z Psychosom Med Psychother* 62:366–76.
- Hirsch JK, Chang EC, Jeglic EL (2012) Social Problem Solving and Suicidal Behaviour: Ethnic Differences in the Moderating Effects of Loneliness and Life Stress. *Arch Suicide Res* 16:303–15.
- Hom MA, Chu C, Schneider ME ve ark. (2017) Thwarted Belongingness as an Explanatory Link between Insomnia Symptoms and Suicidal Ideation: Findings from Three Samples of Military Service Members and Veterans. *J Affect Disord* 209:114–23.
- Ilgen MA, Bohnert ASB, Ignacio RV ve ark. (2010) Psychiatric Diagnoses and Risk of Suicide in Veterans. *Arch Gen Psychiatry* 67:1152–8.
- Inskip H, Harris C, Barraclough B (1998) Lifetime Risk of Suicide for Affective Disorder, Alcoholism and Schizophrenia. *Br J Psychiatry* 172:35–7.
- Jacobs J, Teicher JD (1967) Broken Homes and Social Isolation in Attempted Suicides of Adolescents. *Int J Soc Psychiatry* 13:139–49.
- Killgore WDS, Cloonan SA, Taylor EC ve ark. (2020) Loneliness: A Signature Mental Health Concern in the Era of COVID-19. *Psychiatry Res* 290:113117.
- Kumar PNS, George B (2013) Life Events, Social Support, Coping Strategies, and Quality of Life in Attempted Suicide: A Case-Control Study. *Indian J Psychiatry* 55:46–51.
- Lamis DA, Ballard ED, Patel AB (2014) Loneliness and Suicidal Ideation in Drug-Using College Students. *Suicide Life Threat Behav* 44:629–40.
- Lasgaard M, Goossens L, Elklit A (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-sectional and longitudinal analyses. *J Abnorm Child Psychol* 39: 137–50.
- Luhmann M, Hawkey LC (2016) Age differences in loneliness from late adolescence to oldest-old age. *Dev Psychol* 52: 943–59.
- Lutzman M, Sommerfeld E, Ben-David S (2021) Loneliness and Social Integration as Mediators between Physical Pain and Suicidal Ideation among Elderly Men. *Int Psychogeriatr* 33:453–9.
- McClelland H, Evans JJ, Nowland R ve ark. (2020) Loneliness as a Predictor of Suicidal Ideation and Behaviour: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *J Affect Disord* 274:880–96.
- Mushtaq R, Shoib S, Shah T ve ark. (2014) Relationship between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health? A Review on the Psychological Aspects of Loneliness. *J Clin Diagn Res* 8:WE01–4.
- Nawal AA (2021) Social Barriers as a Challenge in Seeking Mental Health among Saudi Arabians. *J Educ Health Promot* 10:143.
- Renov-Matt T, Barton BB, Dewald-Kaufmann J ve ark. (2020) Loneliness, Social Isolation and Their Difference: A Cross-Diagnostic Study in Persistent Depressive Disorder and Borderline Personality Disorder. *Front Psychiatry* 11:608476.
- Niu L, Jia C, Ma Z ve ark. (2020) Loneliness, Hopelessness and Suicide in Later Life: A Case-Control Psychological Autopsy Study in Rural China. *Epidemiol Psychiatr Sci* 29: e119.
- Nordentoft M, Mortensen PB, Pedersen CB (2011) Absolute Risk of Suicide after First Hospital Contact in Mental Disorder. *Arch Gen Psychiatry* 68:1058–64.
- Pitman A, King MB, Marston L ve ark. (2020) The Association of Loneliness after Sudden Bereavement with Risk of Suicide Attempt: A Nationwide Survey of Bereaved Adults. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 55:1081–92.
- Rane A, Nadkarni A (2014) Suicide in India: A Systematic Review. *Shanghai Arch Psychiatry* 26: 69–80
- Sharma B, Lee TH, Nam EW (2017) Loneliness, Insomnia and Suicidal Behaviour among school-going Adolescents in Western Pacific Island Countries: Role of Violence and Injury. *Int J Environ Res Public Health* 14:791.
- Shaw RJ, Cullen B, Graham N ve ark. (2021) Living Alone, Loneliness and Lack of Emotional Support as Predictors of Suicide and Self-Harm: A Nine-Year Follow up of the UK Biobank Cohort. *J Affect Disord* 279:316–23.
- Shoib S, Kim Y (2019) The Frontiers of Suicide. *Adv Exp Med Biol* 1192: 503–17.
- Shoib S, Buitrago JETG, ShujaKH ve ark. (2022) Suicidal Behaviour Sociocultural Factors in Developing Countries during COVID-19. *Encephale* 48: 78–82.
- Shoib S, Nagendrapa S, Grigo O ve ark. (2020) Factors Associated with COVID-19 Outbreak-Related Suicides in India. *Asian Journal of Psychiatry* 53:102223.
- Stein JY, Itzhaky L, Levi-Belz Y ve ark. (2017) Traumatization, Loneliness, and Suicidal Ideation among Former Prisoners of War: A Longitudinally Assessed Sequential Mediation Model. *Front Psychiatry* 8: 281.
- Stickley A, Koyanagi A (2016) Loneliness, Common Mental Disorders and Suicidal Behaviour: Findings from a General Population Survey. *J Affect Disord* 197: 81–7.
- Stravynski A, Boyer R (2001) Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-Wide Study. *Suicide Life Threat Behav* 31: 32–40.
- Teo AR, Marsh HE, Forsberg CW ve ark. (2018) Loneliness Is Closely Associated with Depression Outcomes and Suicidal Ideation among Military Veterans in Primary Care. *J Affect Disord* 230:42–9.
- Tiwari SC (2013) Loneliness: A disease? *Indian J Psychiatry* 55: 320–2.
- Trout DL (1980) The Role of Social Isolation in Suicide. *Suicide Life Threat Behav* 10: 10–23.
- Van Staden WCW, Coetzee K (2010) Conceptual Relations between Loneliness and Culture. *Curr Opin Psychiatry* 23:524–9.
- Vladeta AG, Weiss MG, Ring M ve ark. (2008) Methods of Suicide: International Suicide Patterns Derived from the WHO Mortality Database. *Bull World Health Organ* 86:726–32.
- Wang J, Mann F, Lloyd-Evans B ve ark. (2018) Associations between Loneliness and Perceived Social Support and Outcomes of Mental Health Problems: A Systematic Review. *BMC Psychiatry* 18:1–16.
- Wijesiri HS, Maliga SK, Samarasinghe K ve ark. (2019) Loneliness among Older People Living in Care Homes in Sri Lanka. *Int J Older People Nurs* 14: e12253.
- Yadegarfar M, Ho R, Bahramabadian F (2013) Influences on Loneliness, Depression, Sexual-Risk Behaviour and Suicidal Ideation among Thai Transgender Youth. *Cult Health Sex* 15:726–37.
- Zalsman G (2020) Neurobiology of Suicide in Times of Social Isolation and Loneliness. *Eur Neuropsychopharmacol* 40: 1–3.
- Zebhauser A, Hofmann-Xu L, Baumert J ve ark. (2014) How much does it hurt to be lonely? Mental and physical differences between older men and women in the KORA-Age Study. *Int J Geriatr Psychiatry* 29: 245–52.
- Zhang D, Wang R, Zhao X ve ark. (2020) Role of Resilience and Social Support in the Relationship between Loneliness and Suicidal Ideation among Chinese Nursing Home Residents. *Aging Ment Health* 25: 1262–72.