

Die oorsake van en bydraende faktore tot eensaamheid – 'n literatuuroorsig

The causes of loneliness and the factors that contribute towards it – a literature review

LCH DOMAN & A LE ROUX

Departement Sielkunde,
Universiteit van die Vrystaat,
Bloemfontein

E-pos: fionadoman@yahoo.com & lerouxa@ufs.ac.za



Fiona Doman



Anda le Roux

ANDA LE ROUX matriculeer aan die Edenburg Hoërskool en behaal vervolgens die grade MA en DPhil aan die Universiteit van die Vrystaat. Prof. Le Roux is tans 'n navorsingsgenoot in die Departement Sielkunde aan die Universiteit van die Vrystaat, nadat sy aan die einde van Junie 2007 afgetree het. Sy het verskeie voorgaande sowel as nagraadse kursusse in Sielkunde doseer, met Sosiale Sielkunde as spesialiteitsrigting. Onder haar leiding het verskeie meesters- en doktorsgraadstudente afgestudeer, en sy is steeds besig om studieleiding in navorsing aan die genoemde groepe te bied. 'n Groot aantal artikels uit haar pen het reeds in geakkrediteerde vaktydskrifte verskyn; daar is ook talle bydraes in nie-geakkrediteerde joernale. Afgesien van haar betrokkenheid in die akademie, is sy ook betrokke in die gemeenskap. Sy tree gereeld as spreker by veral vroue-byeenkomste en kerke op.

ANDA LE ROUX matriculated at the Edenburg High School, and subsequently obtained the degrees MA and DPhil at the University of the Free State. Since her retirement at the end of June 2007, prof le Roux has been, and still is, a research fellow in the Department of Psychology at the University of the Free State. She taught several undergraduate as well as postgraduate courses in Psychology, with Social Psychology as her special field of interest. She produced several master's and doctoral students and is still guiding students in research on these levels. Numerous articles of which she is the author have been published in accredited journals, as well as several contributions in non-accredited journals. Apart from her commitment to the academy, she also serves in the community. She is frequently invited as guest speaker for women conferences and church meetings.

FIONA DOMAN begin haar studie in 2002 aan die Universiteit van die Vrystaat deur in te skryf vir die graad BSocSc (Mens en Sosiale Wetenskappe). Na twee jaar se studie word sy gekeur vir die BPsig program wat sy einde 2005 verwerf. Sy sit haar studies voort en in 2007 verwerf sy die graad MSocSc (Navorsing). Daarna word sy gekeur vir MSocSc (Voorligting Sielkunde). In 2008 voltooi sy die teoretiese jaar vir hierdie graad en in die daaropvolgende jaar (2009) voltooi sy haar internskap by Kovsie Voorligting (Universiteit van die Vrystaat). Tans is sy werksaam as dosent by die Universiteit van die Vrystaat en terselfdertyd bou sy ook aan 'n deeltydse praktyk as voorligting sielkundige.

FIONA DOMAN enrolled for BSocSc (Human and Societal Dynamics) at the University of the Free State in 2002. After two years of study she was selected for BPsych which she obtained at the end of 2005. The following year Ms Doman continued her studies to obtain the MSocSc (Dissertation) degree in 2007. Thereafter she was selected to study for the MSocSc (Counselling Psychology) and completed the theoretical year of the master's course in 2008. She completed her internship at Kovsie Counselling (University of the Free State) in 2009 and is currently working as a lecturer at the University of the Free State while simultaneously building her own part-time practice as a counselling psychologist.

ABSTRACT

The causes of loneliness and the factors that contribute towards it – a literature review

Loneliness has been defined as a condition that is characterised by subjective feelings of social pain and/or isolation. It may also involve the longing for more social interaction than being experienced at a certain time. Loneliness is thus a social construct. Although loneliness affects such a large part of the population that it is regarded as a universal phenomenon and as part and parcel of the human condition, the pain associated with loneliness may have serious consequences.

Various studies indicate that young people (particularly those between 18 and 25 years of age) are especially prone to loneliness and that they should accordingly be the focus of new studies on the condition. At the root of their isolation lie the uncertain political situation, the lack of leadership in the country, a high incidence of child abuse, rape, sexual abuse, incest and violence.

A hazard of social isolation is that it has been found to be a risk factor for a wide variety of problems, such as high levels of psychological stress, negative affect and consequent poor psychological well-being which lead to depression, suicide, animosity, alcoholism and psychosomatic illnesses. In other words, loneliness has both physical and psychological implications, many of which could be long term. Although it is impossible to prevent loneliness, the condition may be alleviated by cultivating social awareness on the prevalence and consequences of loneliness and doing research on the effect and influence of culture and the community on the prevalence and alleviation of loneliness. (Most current research focuses on the individual and does not consider the complexity of the South African context.) A range of factors influence the extent of people's loneliness in South African society where many cultures and races may deal with the phenomenon of loneliness in different ways.

Rokach's (1988) model of the predictors of loneliness is the basis for the identification of factors that cause and contribute to loneliness. This model is subdivided into three broad categories that influence the feeling of loneliness: problems with relationships, traumatic experiences and personal and developmental variables. These categories may be subdivided into eight factors that increase loneliness. Although this is a holistic model, other factors that were not mentioned by Rokach were included in order to make the study more complete. In this study the following predictors of loneliness are discussed:

- *Personality: The following factors that contribute to loneliness are mentioned in this article: anxiety, an inability to assert oneself and hyper-sensitivity. A poor self concept, an external locus of control and shyness are other aspects of the personality that contribute to loneliness. Additional characteristics have been found to be common among lonely people: isolated people are generally suspicious, imaginative, radical, self-sufficient, tense and dominating. They are also more emotionally mature, are inclined to feel guilty and are less sociable than others.*
- *Affect: Loneliness is linked to negative affect and is typified in conditions such as depression, boredom, hopelessness, aggression, stress, anger, restlessness and tension.*
- *Depression: A complicated vicious circle makes diagnosis tricky: people with poor social skills are more inclined to become depressed and yet depressed people are inclined to be lonely. The differences between loneliness and depression are explained.*
- *Problems in relationships: A lack of feelings of belonging, support and intimacy caused by poor communication promote loneliness. Social estrangement and separation and rejection also contribute to loneliness.*

- *Marital status: Married people usually feel less lonely – but this is not the case when marriages are unfulfilling. Loneliness in marriage is linked to a lack of intimacy.*
- *Major changes that promote social isolation consist of events such as leaving home, a new career, separation from loved ones, breaking off a major relationship and moving house.*
- *Illness or physical disability may lead to limited contact with other people. Research indicates that HIV/AIDS and eating disorders isolate the sufferers from social contact.*
- *Religious faith correlates negatively with loneliness. However, religions with strict behavioural prescriptions are likely to isolate individuals from free social interaction. This could result in loneliness.*
- *Academic achievement: Research indicates that students whose academic performance is poor are more likely to be lonely.*
- *Leisure activities that alienate people from each other are watching television and surfing the Internet.*

While it is impossible to avoid loneliness completely, it may be alleviated. The recommendation is made that contributory factors towards loneliness should be investigated because knowledge of these may substantially lessen the impact of loneliness on people's mental health status. Such knowledge should be available to therapists and psychologists so that preventative programmes may be designed and implemented, particularly to assist in the prevention of suicide, substance abuse and stress. This will contribute to an improved quality of life, productivity and health for those afflicted and particularly for South African youth.

KEY CONCEPTS: loneliness, Rokach's model, loneliness predictors, depression, marital status, faith

TREFWOORDE: eensaamheid, Rokach se model, eensaamheidsvoorspellers, depressie, huwelikstatus, geloof

OPSOMMING

'n Groot deel van die bevolking ervaar gereeld eensaamheid en dit word as 'n algemene verskynsel in die menslike bestaan beskou. Verskeie studies dui daarop dat jong mense veral vatbaar is vir eensaamheid. Eensaamheid word ook beskou as 'n risiko-faktor vir 'n wye verskeidenheid probleme wat 'n potensiele gevaar vir die mens se gesondheid inhou. Verskeie faktore wat 'n invloed op die mate van eensaamheid het, is ook kenmerkend van die Suid-Afrikaanse konteks. Rokach se model van eensaamheidsvoorspellers dien in hierdie studie as basis vir die ondersoek na oorsaaklike/bydraende faktore tot eensaamheid. Vryetydsbesteding soos televisiekyk en internetgebruik speel ook 'n rol in eensaamheid. Hoewel dit nie moontlik is om die ervaring van eensaamheid te ontkom nie, kan dit verlig en minder pynlik gemaak word. Aanbevelings rakende die ondersoek na bydraende faktore tot eensaamheid word gemaak. Kennis van die faktore wat 'n rol in eensaamheid speel, kan die impak van eensaamheid op mense se geestesgesondheid aansienlik verminder.

1. INLEIDING ¹

Volgens Lauder, Mummery en Sharkey (2006:335), asook Rokach (2002:613), ervaar 'n groot deel van die bevolking gereeld eensaamheid en word dit as 'n algemene verskynsel in die menslike bestaan beskou. Verskeie navorsers² is van mening dat eensaamheid 'n algemene belewenis is wat gekenmerk word deur subjektiewe gevoelens van sosiale pyn en/of isolasie. Taylor, Peplau en Sears (2003:234) sluit hierby aan en bied 'n samevattende definisie van eensaamheid. Hulle beskryf eensaamheid as die subjektiewe ongemak wat mense ervaar wanneer daar in hul sosiale verhoudings 'n belangrike eienskap ontbreek. Dit blyk dus dat dit onwaarskynlik is dat 'n individu nooit eensaamheid sal ervaar nie. Dit maak eensaamheid 'n belangrike onderwerp vir verdere navorsing wat individue van verskillende ouderdoms-, kultuur- en ander groepe insluit.

Verskeie studies³ dui daarop dat veral jong mense vatbaar is vir eensaamheid. Volgens Seepersad (2005:1) kom eensaamheid in baie gevalle onder jong volwassenes van 18 tot 25 jaar voor. Groenewald (1998:39) beweer dat toenemend meer jong mense eensaamheid ervaar weens verbrokkelende politieke sisteme, mislukte leierskap, die hoë voorkoms van kindermishandeling, verkragting, seksuele molestering, bloedskanie, geweld, misdaad en talle ander probleme. Dit is dus noodsaaklik om jonger individue in hul vroeë volwasse lewensjare by studies oor eensaamheid in te sluit.

Eensaamheid word ook beskou as 'n risiko-faktor vir 'n wye verskeidenheid probleme wat 'n potensiele gevaar vir die mens se gesondheid inhou (Lauder, Sharkey & Mummery, 2004:89). Volgens Pressman *et al.* (2005:397) word eensaamheid geassosieer met swak psigiese gesondheid soos hoër psigologiese stres, negatiewe affek en 'n mindere mate van psigologiese welstand. In hierdie verband het navorsers (Barretta, Dantzler & Kayson 1995:828) getoon dat eensaamheid met onder meer depressie, selfmoord, vyandigheid, alkoholisme en psigosomatiese siektes verbind kan word. Hieruit kan dus afgelei word dat eensaamheid die mens psigies sowel as liggaamlik beïnvloed en dat dit verreikende gevolge vir die mens inhou (Pressman *et al.* 2005:304).

Hoewel dit nie moontlik is om aan die ervaring van eensaamheid te ontkom nie, kan dit verlig en minder pynlik gemaak word. Dit kan egter net gedoen word deur die samelewing se bewustheid van hierdie toestand te verhoog deur navorsing daaroor uit te brei. Volgens Rokach *et al.* (2002:71) word navorsing oor eensaamheid meestal in 'n individualistiese raamwerk gedoen. Dit kan egter van groot belang wees om die rol van kultuur en die gemeenskap in die ervaring van eensaamheid in ag te neem. In 'n multikulturele land soos Suid-Afrika is dit belangrik om persone van verskillende kultuurgroepe by navorsingsondersoeke in te sluit. Dit is veral belangrik in die Suid-Afrikaanse konteks, waar 'n leemte oor eensaamheid in die navorsing bestaan (Mullet 2002:123).

Verskeie van die faktore wat bespreek sal word en geag 'n invloed op die mate van eensaamheid te hê, is ook kenmerkend van die Suid-Afrikaanse konteks. Voorts maak die negatiewe gevolge van eensaamheid dit ook baie belangrik dat navorsing aangaande hierdie verskynsel onder jong mense van verskillende kultuurgroepe gedoen word (Ginter, Abdel-Khalek & Scalise 1995:52). Jordaan (2003:4) en Lauder *et al.* (2004:92) verwys in hierdie verband na 'n aantal negatiewe sosiale, emosionele, sielkundige en gesondheidsgevolge wat eensaamheid inhou.

¹ Met dank aan J vd Westhuizen vir redaksionele versorging. E-pos: vanderwesthuizenjs@ufs.ac.za.

² Kyk onder meer Cacioppo *et al.* (2006:1054-1055); Rokach (2000:630), Steptoe, Owen, Kunz-Ebrecht & Brydon (2004:593).

³ Byvoorbeeld Lauder *et al.* (2006:338), Le Roux & Connors (2001:51).

Navorsing in hierdie verband sal bydra tot die minimalisering van die negatiewe uitwerking wat eensaamheid op jong mense se gesondheid en psigologiese welstand het.

Ter voorbereiding van die hieropvolgende bespreking van eensaamheid, word dié konsep in paragraaf 1.1 omskryf.

1.1 Definisies van eensaamheid

Eensaamheid word deur die meeste navorsers beskryf as 'n subjektiewe ervaring wat deur verskeie veranderlikes beïnvloed word. Volgens Le Roux (1998:174) blyk daar universeel twee belangrike aspekte teenwoordig te wees by almal wat eensaamheid ervaar. Eerstens blyk dit dat eensaamheid die gevolg is van swak sosiale verhoudings waar die basiese behoeftes van die persoon nie bevredig word nie. Tweedens word eensaamheid ook gesien as 'n onaangename en soms pynlike verlange na meer interaksie met persone as wat huidig ervaar word. In ooreenstemming hiermee gee Peplau en Perlman (1982:4) 'n opsommende definisie van eensaamheid deur dit te beskryf as 'n uiters onaangename, subjektiewe ervaring wat ontstaan wanneer 'n persoon se netwerk van sosiale verhoudings kwalitatief of kwantitatief nie na wense is nie. Hieruit kom dit dus duidelik na vore dat eensaamheid grootliks 'n sosiale konstruk is.

Om die bespreking voort te sit, word die faktore wat eensaamheid veroorsaak en dié wat 'n rol speel in die ontstaan daarvan, vervolgens bespreek.

2. OORSAKE EN BYDRAENDE FAKTORE TOT EENSAAMHEID

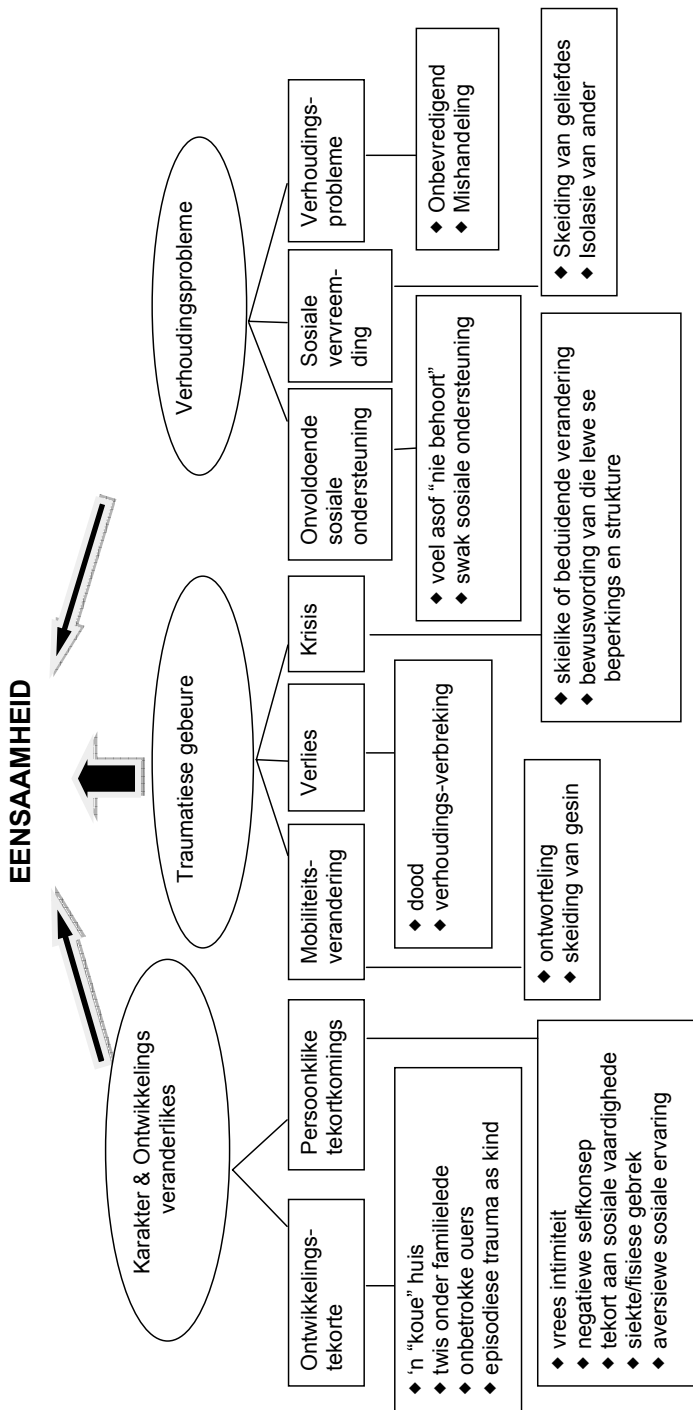
2.1 Rokach (1988) se model van eensaamheidsvoorspellers

Uit 'n ondersoek na moontlike oorsake en bydraende faktore tot eensaamheid, het Rokach (1988:372) 'n omvattende model saamgestel. Die model bied drie oorsaaklike kategorieë wat op die ervaring van eensaamheid van toepassing is. Hierdie drie kategorieë sluit verhoudingsprobleme, traumatiese ervarings en persoonlikheids- en ontwikkelingsveranderlikes in. Die kategorieë kan onderverdeel word in agt faktore, naamlik sosiale vervreemding, onvoldoende sosiale ondersteuning, verhoudingsprobleme, mobiliteit/verandering, verlies, krisis, persoonlike tekortkominge en ontwikkelingstekorte. Hierdie agt faktore word verder verdeel in twintig komponente.

Vanweë die holistiese aard van hierdie model, kan dit as 'n basis vir die ondersoek na oorsaaklike/bydraende faktore tot eensaamheid dien. Ten einde volledigheid te verseker en meer onlangse literatuur in te sluit, sal daar op die oorsaaklike faktore wat deel is van hierdie model gefokus word, asook op faktore wat nie deur Rokach (1988:372) se model gedek word nie. Vervolgens word Rokach (1988:372) se model in Figuur 1 voorgestel, soos direk oorgeneem uit Mullet (2002:40). Daarna word die verskillende oorsaaklike faktore meer volledig bespreek.

2.2 Persoonlikheidsfaktore

Navorsing toon dat verskeie persoonlikheidsfaktore tot eensaamheid aanleiding gee. Persoonlikheidsfaktore soos angs, 'n gebrek aan selfhandhawing, oorgevoeligheid (Le Roux 1996:10) en lae selfhandhawing (Neto & Barrows 2000:511) word met verhoogde eensaamheid verbind. 'n Studie deur Odendal (1985:35) wat 746 eerstejaarstudente insluit, toon ook dat persoonlikheidsverskille tussen eensame en nie-eensame studente bestaan. Hierdie studie toon dat die eensame groep meer agterdogtig, verbeeldingryk, radikaal, selfgenoegsaam, gespanne en



'n Model van 'n groep voorlopers van eensaamheid (Rokach 1988)

Figuur 1: Rokach (1988) se model. Direk oorgeneem uit Mullet (2002:40)

dominant is. Verder het die resultate getoon dat die eensame groep meer emosioneel volwasse, geneig tot skuldgevoelens en minder sosiaal is. Navorsing lig verder ook die volgende persoonlikheidsfaktore as oorsake van eensaamheid uit:

2.2.1 Selfkonsep

Selfkonsep kan beskryf word as 'n individu se siening en evaluasie van hom- of haarself. Selfbeoordeling en selfbeeld hou ook verband met 'n persoon se siening van die self.

Volgens Hojat en Crandall (1989:145) het persone met 'n negatiewe selfkonsep 'n negatiewe siening van hulself. Dit sluit ook 'n lae selfbeeld in. Taylor *et al.* (2003:236) is van mening dat die persoon met 'n lae selfbeeld minder geneig is om risiko's in sosiale situasies te neem. Sodoende word die subtile boodskap van 'n lae selfwaarde aan ander oorgedra, wat swak sosiale verhoudings en eensaamheid tot gevolg het. 'n Lae selfsiening of selfbeeld lei ook daartoe dat individue verkies om eerder alleen of afgesonder as saam met ander persone te wees.

2.2.2 Lokus van kontrole

'n Studie deur Bukhari (2005:15) waarin die verband tussen depressie, eksterne lokus van kontrole en eensaamheid ondersoek is, het aangedui dat 'n definitiewe verband tussen hierdie veranderlikes bestaan. Volgens hierdie studie ervaar persone met 'n eksterne lokus van kontrole 'n meerdere mate van eensaamheid as diegene met 'n interne lokus van kontrole. Hierdie verskil kan moontlik toegeskryf word aan die volgende karaktertrekke van persone met 'n eksterne lokus van kontrole:

Persone met 'n eksterne lokus van kontrole skryf dikwels hul tekortkominge en negatiewe omstandighede toe aan dinge buite hul beheer. Hulle is ook geneig om hul sukses aan geluk of toeval, eerder as hul eie pogings, toe te skryf. Dit lei daartoe dat die persoon nie verantwoordelikheid neem vir sy/haar gevoelens van eensaamheid nie. Hierdie persone glo dus ook dat hulle niks aan hul omstandighede kan verander nie (Bukhari 2005:21). Uit hierdie studie van Bukhari (2005:21) het dit ook na vore gekom dat persone met 'n eksterne lokus van kontrole minder intelligent en minder sukses-georiënteerd is as persone met 'n interne lokus van kontrole. Om hierdie rede is persone met 'n eksterne lokus van kontrole meer vatbaar vir eensaamheid en depressie (Bukhari, 2005:25).

2.2.3 Skaamheid

Verskeie navorsers⁴ is van mening dat 'n sterk positiewe verband tussen skaamheid en eensaamheid bestaan. Jackson *et al.* (2000:par.3, 5) stem met hierdie bevindings saam, maar wys ook daarop dat skaamheid alleen nie die oorsaak van eensaamheid is nie. Skaam persone wat 'n tekort aan sosiale ondersteuning ervaar, is volgens hierdie navorsers meer vatbaar vir eensaamheid, aangesien hulle hulself dikwels aan sosiale interaksie onttrek en ook bang is om inisiatief te neem om nuwe vriendskappe te vorm. As 'n individu sosiale interaksie weens skaamheid vermy, kan dit eensaamheid tot gevolg hê. Mullet (2002:30) sluit hierby aan deur te meld dat navorsing wel toon dat skaamheid 'n struikelblok in 'n nuwe situasie is, veral wanneer daar noodgedwonge vriende gemaak moet word.

⁴ Byvoorbeeld Kalliopuska & Laitinen (1991:29), Schmidt & Fox (1995:455).

2.3 Affek

Volgens Jackson *et al.* (2000:par.2) word eensaamheid met verskeie negatiewe affektiewe toestande verbind. Dit sluit onder meer spanning, angs, stres, rusteloosheid, verveeldheid, hopeloosheid, aggressie en woede in.⁵ Depressie kan ook as 'n negatiewe affektiewe toestand beskou word. Dit word egter afsonderlik bespreek, aangesien dit 'n belangrike komponent van eensaamheid is en ook dikwels met die ervaring van eensaamheid verwar word (Booth, 1996:par.14).

2.4 Depressie

Soos reeds genoem, bestaan 'n verwantskap tussen eensaamheid en depressie. Dill en Anderson (1999:96) is van mening dat hierdie konstrakte op twee vlakke van analise 'n onderlinge verband het. Op die eerste vlak deel eensaamheid en depressie verskeie etiologiese, voorkomende en behandelingseienskappe, terwyl dit op die tweede vlak 'n oorsaaklike verwantskap toon. Bukhari (2005:31) ondersteun hierdie siening van 'n oorsaaklike verhouding tussen eensaamheid en depressie deur te noem dat persone met 'n tekort aan sosiale vaardighede, en sodoende ook onvoldoende interpersoonlike interaksie, meer geneig is om depressie te ervaar. Volgens Bukhari (2005:31) gee depressie op sy beurt aanleiding tot gevoelens van eensaamheid.

Booth (1996:par.14) stel dat eensaamheid en depressie verskeie simptome deel. Dit sluit onder meer simptome soos onttrekking, angs, 'n tekort aan motivering, en 'n gevoel van leegheid en hulpeloosheid in. Volgens hom is dit belangrik dat daar in die behandeling van depressie ook op die moontlikheid van 'n onderliggende eensaamheidsfaktor gelet moet word.

Hoewel eensaamheid en depressie verskeie belangrike kenmerke deel en gedeeltelik saamval, is dit nie identies nie. Om 'n duidelike onderskeid te tref, is dit belangrik om na die verskille tussen hierdie twee konstrakte te kyk. Die drie vernaamste verskille tussen eensaamheid en depressie, soos afgelei uit die literatuur (Booth 1996:par. 14), word in Tabel 1 weergegee:

Uit die bogenoemde bespreking blyk dit dat verskeie ooreenkomste en verskille tussen eensaamheid en depressie bestaan. 'n Diagnose van enige van hierdie twee toestande moet dus met sorg gemaak word.

TABEL 1: Die verskille tussen eensaamheid en depressie

	Eensaamheid	Depressie
Fokus van ontevredenheid	Interpersoonlike areas	Lewe oor die algemeen
Duur van simptome van eensaamheid	Situasioneel	Chronies
Teenwoordigheid van skuldgevoel	Feitlik nooit	Meer algemeen

Saamgestel uit Booth (1996)

⁵ Kyk byvoorbeeld Edmiston (2002:par.10), Killeen (1998:768), Peplau & Perlman (1982:13).

2.5 Verhoudingsprobleme

In hierdie verband kan verwys word na vorige en/of huidige verhoudings wat nie die behoefte aan behoort, ondersteuning of intimiteit bevredig nie. Rokach en Brock (1997:294) is van mening dat 'n verbintenis tussen twee persone wat nie aan die nodige intimiteit en nabyheid voldoen nie, 'n pynlike ervaring van eensaamheid tot gevolg kan hê. 'n Studie deur Le Roux en De Beer (1994:57) wat die mate van eensaamheid en intimiteit onder 526 getroude studente in vroeë volwassenheid ondersoek het, sluit hierby aan. Hierdie studie het aan die lig gebring dat daar wel 'n negatiewe verband tussen eensaamheid en intimiteit by hierdie groep voorkom. Volgens Edmiston (2002:par. 7-8) is gebrekkige of oneffektiewe kommunikasie ook bydraende faktore tot verhoudingsprobleme en gevolglik ook tot eensaamheid.

Sosiale vervreemding, wat die skeiding van vriende en/of geliefdes insluit (Rokach 2001:278, Rokach & Brock 1996:6), asook onvoldoende sosiale ondersteuning en verwerping deur vriende en betekenisvolle ander persone (Seepersad 2006:par.1-2) is nog twee aspekte van verhoudingsprobleme wat tot eensaamheid aanleiding kan gee.

2.6 Huwelikstatus

Volgens Stack (1998:415) is dit vanselfsprekend dat getroude individue minder geneig is om eensaamheid te ervaar as ander. Taylor *et al.* (2003:236) is egter van mening dat sommige getroude individue wel eensaamheid kan ervaar. Redes wat hiervoor aangevoer word, is dat sommige huwelike nie persoonlik vervullend is nie of dat daar 'n tekort aan vriende en verbintenisse buite die huwelik is. Le Roux en De Beer (1994:57) se studie sluit hierby aan. Die resultate van hul studie dui op 'n omgekeerde verband tussen die mate van eensaamheid en die mate van intimiteit in die huwelik. Volgens Taylor *et al.* (2003:236) is persone wat bloot saambly sonder die band van 'n huwelik ook meer geneig om eensaamheid te ervaar as ander wat wel in die eg verbind is. Daarteenoor het 'n studie deur Steptoe *et al.* (2004:600) getoon dat persone wat getroud is of in verwante verhoudings betrokke is, minder eensaamheid ervaar as persone wat enkellopend of geskei is. Uit hierdie bevindings wil dit dus voorkom asof huwelikstatus wel 'n invloed op die mate van eensaamheid het, maar ook dat die mate van intimiteit en nabyheid wat in die verhouding ervaar word, 'n rol speel.

2.7 Lewensveranderinge

Volgens Rokach (2001:208,285-286) en Rokach en Brock (1996:7) kan lewensveranderinge die volgende insluit: die verlating van die ouerhuis, 'n nuwe beroep, skeiding van geliefdes, die beëindiging van 'n belangrike verhouding en verhuising. Edmiston (2002:par.4) sluit hierby aan met sy stelling dat gereelde verhuising toenemend voorkom vanweë beroepsgeleenthede en ander verbandhoudende lewensomstandighede. Volgens hom gee hierdie konstante verskuiwings aanleiding tot 'n tekort aan hegte vriendskappe en/of 'n gevoel van behoort en kan dit dus tot eensaamheid lei.

2.8 Siekte/liggaamlike gebreke

Siektes en liggaamlike gebreke kan tot beperkte kontak met ander individue aanleiding gee. Hierdie beperkte kontak is dikwels die gevolg van hospitalisasie en/of die inkorting van mobiliteit. Liggaamlike onreëlmathighede wat dit ongemaklik maak vir die siek persoon om met ander te

assosieer, dra ook tot beperkte interaksie by (Rokach, 1988:271). Cherry en Smith (1993:184) sluit hierby aan deur te stel dat persone wat aan MIV/VIGS ly, dikwels hul werk en verwante sosiale kontak verloor (Vance 2006:107). Dit lei tot vervreemding van die self en die gemeenskap, wat weer aanleiding tot gevoelens van eensaamheid gee.

Ander gesondheidsfaktore soos eetversteurings (Nurmi *et al.* 1997:764), liggaamlike siektes/gebreke (Rokach & Brock 1998:107) en negatiewe liggaamspersepsie (Rokach 2001:285) dra ook tot eensaamheid by.

2.9 Geloof

Navorsing deur Le Roux (1998:178) toon dat die geloof in Jesus Christus, kognitiewe kennis van geloof en 'n verhouding met Jesus Christus 'n negatiewe verband het met die graad van eensaamheid wat ervaar word. Met ander woorde, hoe swakker 'n individu se geloof of kennis oor geloof is, hoe meer eensaamheid sal hy/sy ervaar. Hierdie bevinding word ook deur verdere studies deur Le Roux (2001:96; 2002:327) ondersteun. 'n Studie deur Lauder *et al.* (2006:337) toon in ooreenstemming hiermee ook dat persone sonder sterk geloofsoortuigings meer eensaamheid ervaar.

Carone en Barone (2001:996) is egter van mening dat daar ook 'n negatiewe kant aan godsdienstywer kan wees. Hulle wys op die moontlikheid dat beheer wat deur streng godsdienstige gemeenskappe uitgeoefen word, om so gelykvormigheid of onderwerping te verseker, tot vervreemding of eensaamheid kan lei.

2.10 Akademiese prestasie

Volgens 'n studie deur Demir en Tarhan (2001:par. 4) is daar 'n beduidende negatiewe verband tussen akademiese prestasie en eensaamheid. Swak presteerders blyk meer eensaamheid te ervaar, terwyl beter presteerders laer vlakke van eensaamheid rapporteer.

2.11 Vryetydbesteding

Die uitwerking van televisie en Internet as faktore wat tot eensaamheid bydra, word kortliks hieronder bespreek.

2.11.1 Televisie

Volgens Flanders (1982:176) het televisie verminderde kontak tussen mense tot gevolg. Hoewel daar liggaamlike nabyheid tussen individue is wanneer hulle saam televisie kyk, is daar verlaagde kommunikasie en geen oogkontak of aanraking nie. Televisiekyk het ook 'n verhoging in skaamheid en 'n verlaging in selfhandhawing en belangstelling in ander tot gevolg. Kubey en Csikszentimihalyi (2002:par. 22) meld ook dat persone wat gereeld televisie kyk, minder sosiale interaksies het deurdat hulle tot 'n mindere mate aan gemeenskapsaktiwiteite en/of sport deelneem.

2.11.2 Internet

Volgens Coget, Yamauchi en Suman (2002:180) dui die literatuur daarop dat verskeie studies toon dat internetgebruik verbind word met 'n vermindering in sosiale netwerke en 'n vermeerdering

in die eensaamheidservaring, terwyl ander studies weer op die teenoorgestelde dui. Volgens hierdie navorsers is daar selfs studies wat geen verbintenis tussen internetgebruik, sosiale netwerke en die vlak van eensaamheid kon vind nie.

Amichai-Hamburger en Ben-Artzi (2003:71) is van mening dat 'n oormaat internetgebruik 'n persoon van normale sosiale kontak kan vervreem. Die internet kan 'n individu selfs totaal van sosiale kontak ontnem as dit die oorheersende sosiale faktor in daardie individu se lewe word. Kraut *et al.* (1998:1017) het 'n longitudinale studie oor die invloed wat die internet op sosiale betrokkenheid en psigologiese welstand het, uitgevoer. Hul bevindings dui daarop dat verhoogde gebruik van die internet verbind kan word met verlaagde betrokkenheid by familie, 'n kleiner sosiale netwerk, depressie en eensaamheid.

In die studie deur Amichai-Hamburger en Ben-Artzi (2003:78) is daar ondersoek ingestel na die oorsaaklike verhouding tussen eensaamheid en internetgebruik. Na aanleiding van die resultate het dit na vore gekom dat die teenwoordigheid van eensaamheid wel tot verhoogde internetgebruik lei. Daar kon egter nie 'n bevestigende antwoord gevind word op die vraag of internetgebruik tot eensaamheid aanleiding gee nie (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003:78).

3. SAMEVATTING

Die inleiding tot hierdie artikel meld dat eensaamheid beskou word as 'n risiko-faktor vir 'n wye verskeidenheid probleme wat 'n potensiële gevaar vir die mens se gesondheid inhou. Daar is ook aangetoon dat eensaamheid veral onder die jeug voorkom. Rokach se model van eensaamheidsvoorspellers dien in hierdie studie as basis vir die ondersoek na oorsaaklike/bydraende faktore tot eensaamheid. Die volgende aspekte is in hierdie artikel kortliks bespreek: persoonlikheidsfaktore (selfkonsep, lokus van kontrole, skaamheid); affek; depressie; verhoudingsprobleme; huwelikstatus; lewensveranderinge; siekte/liggaamlike gebreke; geloof; akademiese prestasie; en vryetydbesteding (televisie, internet).

Hoewel dit nie moontlik is om aan die ervaring van eensaamheid te ontkom nie, kan dit verlig en minder pynlik gemaak word. Verdere navorsing ten opsigte van oorsaaklike en bydraende faktore tot eensaamheid is dringend noodsaaklik. Terapeute en sielkundiges kan hierdie inligting benut in die ontwerp en implementering van voorkomende of intervensieprogramme op die gebiede van selfmoord, depressie, substansmisbruik, stres en vele ander waarin eensaamheid 'n rol speel. Bogenoemde sal bydra tot 'n verhoogde lewenskwaliteit, produktiwiteit en gesondheidsvlak vir alle geaffekteerdes, maar veral vir jong volwassenes wat as die sleuteldraers van 'n beter toekoms vir Suid-Afrika bestempel word.

BIBLIOGRAFIE

- Amichai-Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. 2003. Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1):71-80 (10).
- Barretta, D., Dantzler, D. & Kayson, W. 1995. Factors related to loneliness. *Psychological Reports*, 76:827-830.
- Booth, R. 1996. Importance of Understanding Loneliness. *Perspectives*, 1(4). <http://www.mentalhelp.net> [19 Augustus 2006].
- Bukhari, F. 2005. *Relationship of Depression, Locus of Control and Loneliness*. Quality in Education: Teaching and Leadership in Challenging Times. Karachi: Aga Khan Univesity, Institute for Education Development.

- Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., Ernst, J.M., Burleson, M., Berntson, G.G., Nouriani, B. & Spiegel, D. 2006. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6):1054-1085.
- Carone, D.A. & Barone, D.F. 2001. A social cognitive perspective on religious beliefs: their functions and impact on coping and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 21:989-1003.
- Cherry, K. & Smith, D. 1993. Sometimes I cry: The experience of loneliness for men with AIDS. *Health Communication*, 5:181-208.
- Coget, J., Yamauchi, Y. & Suman, M. 2002. The Internet, social networks and loneliness. *IT & Society*, 1(1), 180-201. <http://www.ITandSociety.org> [18 November 2006].
- Demir, A. & Tarhan, N. 2001. Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *Journal of Psychology*, 135(1):113-123.
- Dill, J.C. & Anderson, C.A. 1999. Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. In T. Joiner & J.C. Coyne (eds). *The interactional nature of depression. Advances in interpersonal approaches*. Chapter 5(pp. 96-110) Washington, D.C. APA. <http://www.psychology.iastate.edu/faculty/caa/abstracts/1995-1999/99DA.pdf> [21 November 2006].
- Edmiston, J. 2002. Loneliness: causes and cures. <http://www.frugalfolks.com/files/Self/Loneliness%20Causes%20And%20Cures.txt> [19 Junie 2008].
- Flanders, J.P. 1982. A general systems approach to loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (eds). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience Publication, pp. 166-185.
- Ginter, E.J., Abdel-Khalek, A.M. & Scalise, J.J. 1995. Loneliness among young Egyptian Adults: Affective dimensions of loneliness. *European Journal of Psychological Assessment*, 11(1):52-57.
- Groenewald, L. 1998. 'n Kruiskulturele ondersoek na die verband tussen eensaamheid en sosiale gedrag. Ongepubliseerde Magisterverhandeling, Universiteit van die Vrystaat, Bloemfontein.
- Hojat, M. & Crandall, R. 1989. *Loneliness: theory, research, and applications*. California: SAGE Publications, Inc.
- Jackson, T., Soderlind, A. & Weiss, K. 2000. Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American College students. *Social Behavior and Personality*. <http://www.findarticles.com> [21 November 2006].
- Jordaan, J. 2003. Moraliteit as voorspeller van eensaamheid by adolessente: 'n Kruiskulturele studie. Ongepubliseerde Magisterverhandeling, Universiteit van die Vrystaat, Bloemfontein.
- Kalliopuska, M. & Laitinen, M. 1991. Loneliness related to selfconcept. *Psychological Reports*, 69:27-34.
- Killeen, C. 1998. Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advance Nursing*, 28(4):762-770.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Keisler, S., Mukophadhyay, T. & Scherlis, W. 1998. Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53 (9):1017-1031.
- Kubey, R. & Csikszentimihalyi, M. 2002. Television addiction is no mere metaphor. *Scientific American, Inc.* <http://www.shenet.org> [1 Februarie 2007].
- Lauder, W., Sharkey, S. & Mummery, K. 2004. Nursing and health care management and policy: A community survey of loneliness. *Journal of Advanced Nursing*, 46(1):88-94.
- Lauder, W., Mummery, K. & Sharkey, S. 2006. Social capital, age and religiosity in people who are lonely. *Journal of Clinical Nursing*, 15(3):334-340.
- Le Roux, A. 1996. *Liefde. Die goue binddrade in ons verhoudings*. Bloemfontein.
- Le Roux, A. 1998. The relationship between loneliness and the Christian faith. *South African Journal of Psychology*, 28(3):174-181.
- Le Roux, A. 2001. Die verband tussen die Christelike geloof en eensaamheid tydens laat adolessensie. *Acta Theologica*, 21(1):83-105.
- Le Roux, A. 2002. The Christian faith as predictor of loneliness. *Scriptura*, 79:320-335.
- Le Roux, A. & Connors, J. 2001. A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African Journal of Psychology*, 31(2):46-52.

- Le Roux, A. & De Beer, E. 1994. Eensaamheid en intimiteit by getroude studente in vroeë volwassenhed. *Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Sielkunde*, 24(2):53-61.
- Mullet, C. 2002. 'n Kruiskulturele ondersoek na die verband tussen individualisme/kollektivisme en eensaamheid by adolessente. Ongepubliseerde Magisterverhandeling, Universiteit van die Vrystaat, Bloemfontein.
- Neto, F. & Barrows, J. 2000. Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *The Journal of Psychology*, 134(5):503-514.
- Nurmi, J., Toivonen, S., Salmela-Aro, K. & Eronen, S. 1997. Social strategies and loneliness. *The Journal of Social Psychology*, 137(6):764-777.
- Odendal, A. 1985. 'n Persoonlikheidsbeeld van eensame en nie-eensame eerstejaar-universiteitstudente. Ongepubliseerde M.A.-verhandeling, Randse Afrikaanse Universiteit, Johannesburg.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. 1982. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience Publication.
- Pressman, S.D., Cohen, S., Miller, G.E., Brakin, A., Rabin, B.S. & Treanor, J.J. 2005. Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 24(3):297-306.
- Rokach, A. 1988. Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4):369-384.
- Rokach, A. 2000. Loneliness and the life cycle. *Psychological Report*, 86(2):629-642.
- Rokach, A. 2001. Criminal offense type and the causes of loneliness. *The Journal of Psychology*, 135(3):277-291.
- Rokach, A. 2002. Determinants of loneliness of young adult drug users. *The Journal of Psychology*, 136(6):613-630.
- Rokach, A. & Brock, H. 1996. The causes of loneliness. *Psychology: A Journal of Human Behavior*: 1-10.
- Rokach, A. & Brock, H. 1997. Loneliness and the effects of life changes. *The Journal of Psychology*, 131(3):284-298.
- Rokach, A. & Brock, H. 1998. Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132(1):107-127.
- Rokach, A., Orzeck, T., Moya, M.C. & Exposito, F. 2002. Causes of loneliness in North America and Spain. *European Psychologist*, 7:70-79.
- Schmidt, L. A. & Fox, N. A. 1995. Individual differences in young adults' shyness and sociability: Personality and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 19:455-462.
- Seepersad, S. 2005. Understanding and helping the lonely: An evaluation of the LUV programme. ProQuest-databasis [11 November 2006].
- Seepersad, S. 2006. The experience of loneliness. <http://www.webofloneliness.com> [17 Augustus 2006].
- Stack, S. 1998. Marriage, family and loneliness: A cross-national study. *Social Perspectives*, 41:415-432.
- Steptoe, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S.R. & Brydon, L. 2004. Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5):593-611.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. 2003. *Social Psychology (11th Edition)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Vance, D.E. 2006. Self-rated emotional health in adults with and without HIV. *Psychological Reports*, 98(1):106-108.