

Coping with Romantic Loneliness: The Effectiveness of a Psychoeducational Program for Emerging Adults*

Emine Yüksel^a  Osman Söner^b 

^a Expert Psychological Counselor, İstanbul Sabahattin Zaim University, İstanbul, Türkiye, pdemineyüksel@gmail.com

^b Assist. Prof. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim University, İstanbul, Türkiye, osman.soner@izu.edu.tr

ABSTRACT

This study examines the effect of a cognitive behavioral therapy and art therapy-based psychoeducation program designed to improve emerging adults' coping skills with romantic loneliness. The study was conducted with university students between 18 and 26; 10 participants were included in the experimental group, and eight were included in the control group. The program's effectiveness was evaluated using the UCLA Loneliness Scale Short Form and the SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale. The psychoeducation program prepared by the researcher, based on the Cognitive Behavioral Approach and Art Therapy, was applied to the experimental group for six weeks, while the control group did not receive any intervention. The data analysis used non-parametric tests (Mann-Whitney U and Wilcoxon Signed-Ranked Test) because the data were not normally distributed. The results of the study showed a significant difference between the pre-test and post-test scores of the experimental group, and this difference was in favor of the post-test. No significant change was observed in the control group. The findings reveal that psychoeducation programs are effective in developing coping skills for romantic loneliness.

Article Type
Research

Article Background

Received:
30.04.2025

Accepted:
11.07.2025

Keywords

Emerging Adulthood,
Romantic Loneliness,
Psychoeducation,
Experimental Study

To cite this article: Yüksel, E. & Söner, O. (2025). Coping with romantic loneliness: The effectiveness of a psychoeducational program for emerging adults. *International Journal of Turkish Education Sciences*, 13 (2), 1219-1249. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1687204>

Corresponding Author: Osman Söner, e-mail: osman.soner@izu.edu.tr

* This research is based on Emine Yüksel's master's thesis prepared under the supervision of Dr. Osman SÖNER.

Introduction

Human development consists of a series of stages that individuals experience throughout their lives, and these stages are shaped by cultural, historical, social, and individual influences. Emerging adulthood is the transition period between adolescence and adulthood, covering the age range of 18-25, and is a process in which individuals have the opportunity to form their identities and try out different roles (Arnett, 2000; Doğan & Cebioğlu, 2011). This concept, introduced by Arnett (1994), refers to when individuals make important decisions and gain work and love experience, but define themselves neither as adults nor adolescents. As Erikson (1968) states, one of the most important psychosocial tasks in this period is to develop the ability to establish deep and close relationships. However, individuals who fail to acquire this skill may experience loneliness, isolation, and emotional conflicts (Barry et al., 2009; Nelson & Barry, 2005). Especially romantic relationships play a critical role in self-discovery and determining future relationship dynamics (Doğan & Cebioğlu, 2011; Shulman & Connolly, 2013). Loneliness is explained by the dimensions of social and emotional loneliness, which Weiss (1973) states occur when the need for social relationships is unmet. Social loneliness refers to the deficiencies in the individual's social environment, while emotional loneliness refers to the inadequacy of the bond established with the family or romantic partner (Heinrich & Gullone, 2006; Yonar & Demir, 2020). In general, emerging adulthood is a critical transition period between adolescence and adulthood, covering the processes of identity formation, establishing close relationships, and coping with social-emotional loneliness between the ages of 18 and 25.

Romantic loneliness is a type of loneliness that occurs when there is a lack of sufficient emotional attachment, love, and intimacy in romantic relationships. DiTomasso and Spinner (1993, 1997) associated this concept with romantic attachment levels. Research shows that romantic loneliness leads to mental health problems such as depression, anxiety, and low self-esteem and reduces the overall happiness level of individuals (DiTomasso & Spinner, 1997; Segrin & Flora, 2000). Social isolation in romantic relationships has been found to increase individuals' dependence on their partners, trigger negative emotions such as jealousy, and lead to helplessness (Rotenberg et al., 2001; Sprecher et al., 1998). In particular, emotional bonding with the partner may cause individuals to have negative experiences in the relationship and their general social life. According to Weiss's (1973) model, romantic loneliness is related to individuals' inability to receive the emotional support and closeness they expect. In this context, romantic loneliness may negatively affect individuals' overall quality of life, social integration, and capacity to establish future relationships (Cacioppo et al., 2006). In general, romantic loneliness is a type of loneliness that negatively affects individuals' mental health, happiness level, and social integration due to the lack of emotional attachment in romantic relationships, which can lead to depression, anxiety, and low self-esteem. It is also considered a sub-dimension of emotional loneliness (Yonar, 2019). This concept is a type of loneliness that occurs due to an individual's inability to establish a sufficient emotional connection in romantic relationships and can deeply affect an individual's psychosocial well-being. Research on emotional loneliness has been associated with many factors, such as self-compassion (Sarıkayaoğlu, 2022), attachment styles (Gözüm Kabakçı, 2022), peer bullying, and psychological resilience (Eminoğlu, 2018), perception of coping with trauma (Abdurrahimova, 2021), self-understanding (Altıparmak, 2019), and social appearance anxiety (Kıvılcım, 2019). Studies on romantic loneliness, particularly, are limited and generally focused on attachment styles, dating anxiety (Yonar, 2019), and the search for meaning in life (Altıparmak, 2019). Altıparmak (2019) showed a positive

relationship between romantic loneliness and the search for meaning in life and a negative relationship between self-understanding. These studies in the literature reveal that romantic loneliness is a type of loneliness that affects psychosocial well-being due to the individual's inability to establish emotional bonds in romantic relationships and that it is related to factors such as attachment styles, dating anxiety, and the search for meaning in life.

Emerging adulthood is an important period in which individuals have difficulty coping with the difficulties they face in romantic relationships, but these experiences contribute to their personal development. While healthy romantic relationships play a critical role in helping individuals develop self-esteem, self-care, and communication skills, the absence of a romantic partner can trigger feelings of loneliness. This may negatively affect both the inner world and social relationships of individuals. In this context, developing skills to cope with romantic loneliness may help individuals establish healthy relationship dynamics by increasing their capacity to cope. Accordingly, psychoeducational programs to improve emerging adults' coping skills with romantic loneliness aim to increase individuals' communication skills, self-esteem, and capacity to establish healthy relationship dynamics (Cutrona, 1982; Perlman & Peplau, 1981). Structured and evidence-based approaches are needed to support emerging adults' coping skills with loneliness. Art therapy and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) are practical tools to increase individuals' emotional resilience and help them develop healthy relationship dynamics.

Art therapy and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) are effective psychotherapy methods to improve individuals' emotional and cognitive processes. Art therapy helps individuals process their traumas, cope with stress, and improve their emotional health (AATA, 2009; Bostancıoğlu & Kahraman, 2017). Practices such as dance, music, and painting contribute to the healing process by enabling individuals to discover their creative potential (Demir, 2017; Filiz, 2016). CBT aims to replace dysfunctional thought patterns of individuals with more rational ones by addressing the relationship between thought, emotion, and behavior (Beck, 2005; Padesky & Greenberger, 2008). As a structured and directive approach, CBT is effective in the treatment of disorders such as depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder (Sternberg, 2009). In addition, group therapy applications of CBT increase individuals' social skills and self-confidence as an economical and effective method (Dinç & Erden-Çınar, 2019; Tekinsav Sütçü, 2015). In this study, a psychoeducation program based on art therapy and CBT was developed to increase coping skills with romantic loneliness. Romantic loneliness occurs when individuals cannot establish emotional bonds, deeply affecting psychosocial well-being (Yonar, 2019; Altıparmak, 2019). The program focused on helping individuals recognize negative thought patterns and develop functional strategies. In addition, art therapy activities supported individuals' emotional expressions and improved their empathy skills. As a result, it can be said that the integration of art therapy and CBT offers an effective method for solving psychological problems such as loneliness and romantic loneliness. Accordingly, the study aimed to examine the effectiveness of the psychoeducation program prepared to improve the coping skills of individuals in emerging adulthood to cope with romantic loneliness. The hypotheses of the study are as follows;

1. The romantic loneliness post-test scores of the individuals in the experimental group are significantly lower than the romantic loneliness post-test scores of the individuals in the control group.
2. There is no significant difference between the romantic relationship pre-test and post-test scores of the individuals in the control group.

3. The post-test scores of loneliness, social loneliness, familial loneliness, romantic loneliness, and social-emotional loneliness of the individuals in the experimental group are significantly lower than the pre-test scores.

Method

Research Design

In the study, the effect of the psychoeducation program aiming to improve emerging adults' coping skills with romantic loneliness was determined with a quasi-experimental model with a pre-test-post-test control group. In the quasi-experimental design with the pre-test-post-test control group, participants are randomly divided into experimental and control groups, and both groups are measured before (pre-test) and after (post-test) the intervention. While a specific intervention or treatment is applied to the experimental group, no intervention is applied to the control group; thus, the effect of the intervention is evaluated by comparing the differences between the groups (Büyüköztürk et al., 2008). The procedures performed in the psychoeducation program with the pre-test-post-test control group used in this study are presented in Table 1.

Table 1

Implementation Process of the Research Design

Group	Pre-test	Operation	Post-test
Experiment	UCLA Loneliness Scale Short Form SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale	Psychoeducation Program to Improve Coping Skills for Romantic Loneliness	UCLA Loneliness Short Form SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale
Control	UCLA Loneliness Scale Short Form SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale	-	UCLA Loneliness Short Form SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale

Study Group

The study group of this research consists of individuals determined by the criterion sampling method for the study. The criterion sampling method is the researcher's selection of sampling units within a specific population using predetermined criteria or a list of criteria (Büyüköztürk et al., 2008). The criteria determined in this study are as follows;

1. To be between the ages of 18 and 26
2. Volunteering to participate in the study
3. Continuous participation in the study.
4. No romantic relationship

Participants who met these criteria were included in the study, and the exclusion criterion was determined as receiving any support, such as a psychologist, psychiatrist, etc., to reduce loneliness. Participants who failed to attend at least one of the psychoeducation sessions without providing a valid excuse were excluded from the study and removed from the group process. Demographic

information about the participants is presented in Table 2.

Table 2

Experimental and Control Group Demographic Characteristics

Experiment Group				Control Group			
Participants	Gender	Age	Department	Participants	Gender	Age	Department
Participant 1	Woman	23	Department of Western Languages and Literatures	Participant 1	Woman	22	Tourism Management
Participant 2	Woman	20		Civil Engineering	Participant 2	Woman	20
Participant 3	Man	24	Psychology	Participant 3	Woman	21	Policy
Participant 4	Man	26	Business	Participant 4	Woman	19	Chemical Engineering
Participant 5	Man	23	Electrical-Electronics Engineering	Participant 5	Man	25	Atatürk's Principles and Revolution History
Participant 6	Woman	21	English Language Teaching	Participant 6	Man	24	Physical
Participant 7	Woman	21	Mechanical Engineering	Participant 7	Woman	23	Chemical Engineering
Participant 8	Woman	22	Translation Studies	Participant 8	Woman	21	Sociology
Participant 9	Woman	21	Psychological Counseling and Guidance				
Participant 10	Woman	25	Psychology				

Data Collection Tools

This section gives information about the Personal Information Form prepared by the researcher, the SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale, and the UCLA Loneliness Scale Short Form used in the study.

Personal information form. This form, prepared by the researcher, includes questions to determine the demographic information of individuals in emerging adulthood.

SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale. The Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA-S) is a scale developed by DiTommaso and Spinner (1993; 1997) to measure feelings of loneliness, based on Weiss' (1973) distinction between social and emotional isolation. The scale, adapted into Turkish by Akgül (2020), consists of 15 items and three sub-dimensions (Romantic, Familial, and Social Loneliness). It is a seven-point Likert-type rating scale with a score range of 15-105. The sub-dimensions' internal consistency coefficients were .87 for Romantic Loneliness, .89 for Familial Loneliness, and .90 for Social Loneliness. Within the scope of validity studies, the scale showed acceptable fit values [$\chi^2 /sd=4.91$, RMSEA=.09, CFI=.90]. The correlation of the scale with the UCLA Loneliness Scale scores ranged between .44-.75 for the subscales, and the negative correlation with the Satisfaction with Life Scale scores ranged between -.52 and -.62. Cronbach's

alpha coefficients were .83 in total and test-retest reliability coefficients were between .89 and .93. It can be said that the SELSA-S is a tool with high reliability and validity in assessing feelings of loneliness. For this study, Cronbach's alpha internal consistency coefficient was re-examined and found to be .84 for the pre-test and .85 for the post-test in the experimental group, while it was found to be .92 for the pre-test and .90 for the control group.

UCLA Loneliness Scale Short Form. The Loneliness Scale, which was designed as a 20-item scale by Russell, Peplau, and Ferguson (1978), was reorganized as an 8-item short version (ULS-8) as a result of exploratory factor analyses conducted by Hays and DiMatteo (1987). The ULS-8 was considered a more sensitive and reliable measurement tool than the other versions. In the Turkish adaptation study conducted by Doğan, Çötök, and Tekin (2011) on 553 university students, the scale was applied on a four-point Likert scale, and the scoring was made between “Not at all appropriate” (1) and “Completely appropriate” (4). Items 3 and 6 are reverse-coded. Scores ranged from 8 to 32, with higher scores indicating an increased level of loneliness. The reliability coefficient of the Turkish version was determined as 0.72 with Cronbach's alpha and 0.77 in a large sample. In the linguistic equivalence analysis, the correlation coefficients between the Turkish and English forms were found between .68 and .98. As a result of the exploratory factor analysis, the KMO value was calculated as .82 and $\chi^2= 452.035$ ($p<.001$, $sd=15$) as a result of Bartlett's test. Confirmatory factor analysis showed that the six-item unidimensional model presented good fit indices [$\chi^2/df=2.71$, $RMSEA=.076$, $CFI=.96$]. Item factor loadings ranged from .35 to .70, and the scale was found to have high reliability in measuring feelings of loneliness. For this study, Cronbach's alpha internal consistency coefficient was re-examined, and the pre-test was found to be .91 and the post-test .90 for the experimental group, while the pre-test was found to be .89 and the post-test .90 for the control group.

Psychoeducation Program Session Summaries

This program was designed with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Art Therapy techniques. CBT aims to change dysfunctional thought and behavior patterns; it regulates individuals' emotions, thoughts, and behaviors through cognitive restructuring, self-awareness, problem-solving training, and exposure (Beck, 2011). Art therapy is a method that aims to provide benefits such as emotional expression, stress management, and increasing self-esteem by using the art-making process of individuals (American Art Therapy Association, 2021; Bostancıoğlu & Kahraman, 2017). Practices such as dance, music, painting, and theater contribute to helping individuals cope with stress and improve their cognitive skills by increasing their level of consciousness. Art Therapy accelerates assessment processes and provides effective results for individuals experiencing trauma or life difficulties. Combining CBT and Art Therapy is advantageous in providing effective recovery in a short time in therapy processes (Malchiodi, 2012). This method offers a holistic approach to strengthening individuals' ability to cope with psychological problems.

- *Session 1:* Participants communicated with each other through an introductory activity, and group rules were determined. The concepts of loneliness and romantic loneliness were introduced in psychoeducation, and the connections between these feelings and relationships were discussed. Participants visualized their feelings of loneliness and shared them with the group. This session included an art therapy activity where participants were asked to draw or visually represent their experience of romantic loneliness using symbolic colors and shapes. The session ended with the group leader's summary.

- *Session 2:* Information was given about recurring cycles and relationship patterns in romantic

relationships, and their effects were discussed. Participants visualized their own relationship experiences and shared them in the group. A cognitive-behavioral intervention was used in which participants identified dysfunctional patterns in their romantic relationships and reconstructed these using guided imagery and thought records. The session was completed with the evaluation of the visuals and summarization by the group leader.

- *Session 3:* Information was given on the importance of individual needs and values in romantic relationships, and participants were encouraged to express their needs. After the discussions, a sample scenario was acted out, and needs and values were emphasized. The session employed cognitive restructuring by helping participants differentiate between realistic and unrealistic expectations in romantic contexts. The group leader summarized the role-play and ended the session.

- *Session 4:* The concepts of self-esteem, self-compassion, and psychological well-being related to romantic loneliness were introduced. Participants visualized situations in which they felt valuable or worthless and shared them in the group. Through an art therapy activity, participants created visual narratives (e.g., collages) expressing their self-perception in romantic contexts. Additionally, a BDT-based self-compassion exercise was conducted focusing on reducing self-criticism. The session was summarized with book and exercise suggestions.

- *Session 5:* Information was given about healthy relationship dynamics, and participants practiced these concepts by putting out scenarios. The scenarios were discussed through the effects of healthy relationship dynamics. Based on CBT techniques, the group practiced assertive communication and boundary-setting through role-play. The session ended with the group leader's summary.

- *Session 6:* All program sessions were reviewed, and participants shared their experiences. Future goals were set, and how to realize them in their relationships was discussed. Participants created a symbolic "relationship vision board" representing how they want to experience future romantic connections, integrating art therapy principles. In addition, cognitive-behavioral goal-setting techniques were applied to ensure realistic and attainable relational objectives. The session ended with a closing activity and good wishes.

Data Collection and Analysis

To conduct the study, permission was first obtained from the ethics committee of Istanbul Sabahattin Zaim University, where the study was conducted. The letter was dated 22.01.2024 and numbered 2400003418. Then, the information text, poster, personal information form, and application form prepared by the researcher were sent to the students to be selected for the study group by the Student Guidance and Psychological Counseling Center. Among the applicants, students who met the criteria determined by the researcher were selected. The experimental group was formed with 10 students, and the control group with eight students. The psychoeducation was conducted once a week for two hours for six weeks. After the groups were formed, the UCLA Loneliness Scale Short Form and SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale were administered to the experimental group at the beginning of the first session of the psychoeducation study. These scales were also administered to the control groups; the scores obtained at the end of the psychoeducation were compared, and the effectiveness of the psychoeducation was evaluated. The main outlines of the content of the psychoeducation program are as follows: Definition of loneliness and romantic loneliness, examination of romantic relationship patterns, recognition of individuals' needs and values, self-esteem and self-care, healthy relationship dynamics, and future outlook and evaluation.

The sessions were detailed and conducted under these headings. To ensure internal validity, the same researcher implemented all sessions using a structured psychoeducation manual to prevent instructor-related variability. The assignment of participants to experimental and control groups was based on random selection from qualified applicants. Participants were not allowed to join other psychological support processes during the program to avoid external contamination. Participants were selected from different departments and academic backgrounds to support external validity. The measurement tools used in the study (SELSA-S and UCLA Loneliness Scale Short Form) had previously been adapted and validated for Turkish samples, increasing the findings' generalizability to the emerging adult population in similar cultural contexts. SPSS 26.0 package program was used to analyze the collected data, and $p < .05$ was accepted as the significance level. Since the number of people in the experimental and control groups was less than 30, non-parametric tests were used (Büyüköztürk, 2023). This study used the Mann-Whitney U test for unrelated measures and the Wilcoxon Signed Ranks Test for related measures. The Mann-Whitney U Test was used to compare the pre-test and post-test scores of the experimental and control groups. In addition, the Wilcoxon Signed Ranks Test was used to compare the pre-test and post-test scores of the experimental and control groups separately.

Results

The descriptive statistical values of the pre-test and post-test for the experimental and control groups are presented in Table 3 below.

Table 3

Descriptive statistical values of pre-test and post-test for the experimental and control groups

Variables	Pre-Test			Post-Test		
	N	M	Sd	N	M	Sd
UCLA Loneliness Scale	18,00	16,11	5,11	18,00	14,83	4,64
Social Loneliness	18,00	14,33	7,17	18,00	11,61	5,39
Familial Loneliness	18,00	18,33	6,77	18,00	17,00	6,75
Romantic Loneliness	18,00	27,39	9,51	18,00	24,56	9,60
Social-Emotional Loneliness	18,00	60,01	16,68	18,00	53,61	15,86

The table presents the descriptive statistics—including means and standard deviations—for the pre-test and post-test scores of participants on the UCLA Loneliness Scale and its subdimensions: Social Loneliness, Familial Loneliness, Romantic Loneliness, and Social-Emotional Loneliness. The data cover a total sample of 18 participants and show a general decrease in loneliness scores from pre-test to post-test across all dimensions. This decline indicates a potential positive effect of the intervention, particularly in dimensions such as Romantic Loneliness and Social-Emotional Loneliness, where notable mean reductions are observed.

To determine the effect of the psychoeducation program prepared to improve emerging adults' coping skills with romantic loneliness on emerging adults' romantic loneliness levels, the Mann-Whitney U test was conducted to determine whether loneliness, social loneliness, familial loneliness,

romantic loneliness, and social-emotional loneliness levels of the experimental and control groups differed significantly before the program and the results are presented in Table 4.

Table 4

Mann-Whitney U-Test Results for Experimental and Control Group Pre-Test Scores

Scales	Group	N	Rank Mean	Row Total	U	p
UCLA Loneliness Scale	Experiment	10	8,75	87,50	32,500	0,503
	Control	8	10,44	83,50		
Social Loneliness	Experiment	10	9,30	93,00	38,000	0,859
	Control	8	9,75	78,00		
Familial Loneliness	Experiment	10	8,75	87,50	32,500	0,503
	Control	8	10,44	83,50		
Romantic Loneliness	Experiment	10	9,55	95,50	39,500	0,964
	Control	8	9,44	75,50		
Social-Emotional Loneliness	Experiment	10	9,00	90,00	35,000	0,65
	Control	8	10,13	81,00		

According to the information in the table, there is no significant difference between the pre-test scores of the experimental and control groups for loneliness ($U = 32.500, p > .05$), social loneliness ($U = 38.000, p > .05$), familial loneliness ($U = 32.500, p > .05$), romantic loneliness ($U = 39.500, p > .05$) and social-emotional loneliness ($U = 35.000, p > .05$). These results show that the pre-test scores of the experimental and control groups do not differ statistically significantly.

The psychoeducation program prepared to improve the coping skills of emerging adults with romantic loneliness was applied to the experimental group. After the process was completed, the Mann-Whitney U test was performed to compare with the control group without the psychoeducation program, and the effect of the program on the levels of loneliness, social loneliness, familial loneliness, romantic loneliness, and social-emotional loneliness, and whether there was a significant difference is presented in Table 5.

Table 5

Mann-Whitney U Test Results of Experimental Group Post-test and Control Group Post-test Scores

Scales	Group	N	Rank Mean	Row Total	U	p
UCLA Loneliness Scale	Experiment	10	7,20	72,00	17,000	0,040*
	Control	8	12,38	99,00		
Social Loneliness	Experiment	10	8,95	98,50	34,500	0,623
	Control	8	10,19	81,50		
Familial Loneliness	Experiment	10	8,90	89,00	34,000	0,592
	Control	8	10,25	82,00		
Romantic Loneliness	Experiment	10	7,85	78,50	23,500	0,140
	Control	8	11,56	92,50		
Social-Emotional Loneliness	Experiment	10	8,70	87,00	32,000	0,476
	Control	8	10,50	84,00		

* $p < .05$

The table shows the Mann-Whitney U test results of the post-test scores of the experimental and control groups. According to the data obtained, the mean rank of the experimental group was lower than the control group in the UCLA Loneliness Scale ($U = 17.000, p < .05$). The p-value obtained as a result of the Mann Whitney U test is 0.040, which indicates that the difference between the groups

is statistically significant. There is no statistically significant difference between the experimental and control groups in the scales of social loneliness ($U = 34.500, p > .05$), familial loneliness ($U = 34.000, p > .05$), romantic loneliness ($U = 23.500, p > .05$) and social-emotional loneliness ($U = 32.000, p > .05$).

To evaluate the effect of the psychoeducation program prepared to improve the coping skills of emerging adults with romantic loneliness, Mann Whitney U test was conducted to determine whether the measurement tools applied to the control group at the beginning and end of the process significantly differentiated the levels of social loneliness, familial loneliness, romantic loneliness and social-emotional loneliness of the individuals and the results obtained are presented in Table 6.

Table 6

Wilcoxon Rank-Signed Test Results for Control Group Pre-Test-Post-Test Scores

Pre-test Post-test	N	Rank Mean	Row Total	z	p
UCLA Loneliness Scale	8	3,38	13,50	-0,085	0,932
Social Loneliness	8	5,80	29,00	-1,552	0,121
Familial Loneliness	8	3,75	15,00	-0,170	0,865
Romantic Loneliness	8	2,00	2,00	-0,577	0,564
Social-Emotional Loneliness	8	7,00	21,00	-0,422	0,673

According to the table, there is no significant difference between the pre-test and post-test romantic loneliness scores of the individuals in the control group ($z = -0.577, p > .05$). In addition, there was no significant difference between the pre-test and post-test scores of loneliness ($z = -0.085, p > .05$), social loneliness ($z = -1.552, p > .05$), familial loneliness ($z = -0.170, p > .05$), social-emotional loneliness ($z = -0.422, p > .05$). These results show that there was no change in the level of romantic loneliness and other loneliness sub-dimensions of the individuals in the control group.

To determine whether the psychoeducation program prepared for emerging adults' coping skills with romantic loneliness had a significant effect on emerging adults' loneliness, social loneliness, familial loneliness, romantic loneliness, and social-emotional loneliness levels, the Wilcoxon Signed-Rank Test was conducted, and the results are presented in Table 7.

Table 7

Wilcoxon Signed-Rank Test Results for Experimental Group Pre-Test-Post-Test Scores

Pre-test Post-test	N	Rank Mean	Row Total	z	p
UCLA Loneliness Scale	10	4,00	28,00	-2,375	0,018**
Social Loneliness	10	5,00	45,00	-2,692	0,007**
Familial Loneliness	10	4,13	16,50	-1,261	0,207
Romantic Loneliness	10	5,22	47,00	-1,990*	0,047**
Social-Emotional Loneliness	10	5,56	50,00	-2,299	0,021**

*Based on negative rows

** $p < .05$

As seen in Table 7, according to the Wilcoxon Signs Rank Test results, it was determined that the experimental group's romantic loneliness scale sub-dimension post-test scores were statistically significantly lower than the pre-test scores ($z = -1.990, p < .05$). Similarly, the post-test scores of

loneliness ($z = -2.375, p < .05$), social loneliness ($z = -2.692, p < .05$) and social-emotional loneliness ($z = -2.299, p < .05$) were statistically significantly lower than the pre-test scores. However, in the sub-dimension of familial loneliness ($z = -1.261, p > .05$), no significant difference was observed between the post-test scores of the experimental group and the pre-test scores. These findings support the idea that psychoeducation programs positively affect the dimensions of romantic, social, and emotional loneliness. However, the program's effect was not significant in the dimension of familial loneliness.

Discussion

This study examined the effectiveness of a psychoeducation program prepared and implemented for developing emerging adults' skills in coping with romantic loneliness. The study was structured around three hypotheses, and the results offered both supported and unsupported findings. Although the within-group analysis (Wilcoxon Signed-Ranks Test) indicated a significant decrease in romantic loneliness scores in the experimental group after the intervention, the between-group comparison (Mann-Whitney U Test) did not yield a statistically significant difference between the experimental and control groups. Therefore, Hypothesis 1, which predicted a significant group-level difference in romantic loneliness post-test scores, was not supported. This limitation suggests that although participants personally benefited from the program, the intervention's group-level impact remains inconclusive. The research results show that while the psychoeducation program led to a significant reduction in romantic loneliness within the experimental group, no statistically significant difference was found between the experimental and control groups. Therefore, the program's effectiveness in reducing romantic loneliness should be interpreted cautiously. On the other hand, Hypothesis 2—which stated that there would be no significant change in the control group's loneliness scores—was supported, as the control group did not show any meaningful changes in any subdimension. Hypothesis 3, which predicted significant reductions across all loneliness subdimensions in the experimental group, was partially supported: social, romantic, and social-emotional loneliness showed significant decreases, but familial loneliness did not. These findings emphasize the importance of group interventions in combating loneliness and contribute to individuals' development of healthy relationships (Holt-Lunstad et al., 2015; Steptoe et al., 2013). The effects of individual factors, such as self-esteem and self-care, and social factors, such as communication skills and relationship dynamics, on loneliness are consistent with the themes of the psychoeducation programs (Hawkey & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006). Sarıçam (2011) examined the rejection sensitivity, self-esteem, and loneliness level in university students and showed that high rejection sensitivity is associated with low self-esteem and loneliness. Galioğlu (2014) examined the levels of loneliness and hopelessness in the context of family functions and stated that the most potent effects on loneliness stem from the sub-dimensions of "general functions" and "showing necessary attention." These findings are supportive of psychoeducation programs that aim to reduce romantic loneliness levels.

In addition to these findings, this study contributes to the literature by focusing not on general loneliness but specifically on romantic loneliness, an underexplored emotional experience among emerging adults. From a developmental perspective, this focus aligns with the psychosocial tasks of emerging adulthood, including forming intimate relationships (Erikson, 1968; Arnett, 2000). However, although the psychoeducation program was specifically designed to reduce romantic loneliness, the analysis revealed no statistically significant difference between the experimental and control groups in this dimension. While many previous studies have investigated loneliness

correlates, the present study offers only preliminary within-group evidence that participants who received the program experienced a personal reduction in romantic loneliness. However, this improvement did not distinguish them statistically from those in the control group. Therefore, this limitation should be considered when interpreting the intervention's scope and effectiveness. Additionally, this result may reflect the complexity of romantic loneliness, which could be influenced by cultural norms and emotional regulation styles that require longer-term interventions or more targeted approaches. Theoretically, the observed decrease in romantic loneliness can be explained through cognitive-behavioral mechanisms such as identifying and restructuring maladaptive beliefs about self-worth and intimacy. For example, participants were guided to reframe thoughts like "I am unlovable" or "No one will understand me," which are commonly found in individuals experiencing chronic romantic disconnection. These changes are consistent with the cognitive-behavioral model of emotional distress (Beck, 2011). Additionally, integrating art therapy techniques—such as expressive drawing and symbolic visualization of loneliness—supported participants' emotional expression and awareness. These expressive processes reduced avoidance and promoted emotional regulation, a protective factor against internalizing problems often associated with chronic loneliness (Malchiodi, 2012). In this respect, while the cognitive and emotional targets of the intervention may have been successfully addressed, the lack of group-level differentiation suggests that these internal gains require further longitudinal follow-up to yield stronger external behavioral outcomes.

When other studies in the literature are examined, it can be said that the findings of the research indirectly support the conclusions of Koçak (2003), who found that emotional expression training reduced loneliness levels, Öksüz (2004) found that client-centered emotional disclosure training reduced loneliness levels, and Duy (2003) found that a psychological counseling program based on cognitive-behavioral therapy reduced loneliness. Again, Akgül and Yeşilyaprak (2018) obtained favorable results in the loneliness reduction psychoeducation program they developed for older people. Masi et al. (2010) emphasized that group interventions were effective, and Verenose et al. (2020) drew attention to the importance of meditation and social cognitive training in reducing loneliness. Finally, Mann et al. (2017) indirectly supported the effect of psychoeducation programs on loneliness. The current program's content—including modules on needs and values, relationship patterns, self-care, and healthy dynamics—can be interpreted as theoretically grounded and empirically supported. Nevertheless, the partial support for the study hypotheses indicates that group psychoeducation should be adapted and extended to yield stronger outcomes in core emotional domains such as romantic loneliness.

The findings of the study also have practical implications. Psychological counselors and mental health professionals working with university students or young adults may consider integrating structured group psychoeducation programs into their services. Especially in contexts where individual therapy resources are limited, group-based interventions may serve as an efficient and effective method of improving relationship functioning and reducing emotional distress associated with loneliness. Despite the study's contributions, it should be noted that the results reflect short-term outcomes. Future research should also explore how cultural values, emotional expression norms, and developmental readiness influence the reception and impact of such interventions in emerging adults. Future research should examine the long-term effects of such psychoeducation programs through follow-up assessments. Moreover, comparative studies involving mindfulness-based, attachment-based, or acceptance and commitment-based programs could reveal whether combining therapeutic approaches yields more enduring effects. In conclusion, although a

significant decrease in romantic loneliness was observed within the experimental group, the lack of group-level difference tempers this finding. Nevertheless, structured psychoeducation programs that integrate cognitive, emotional, and relational components still appear promising for addressing romantic loneliness in emerging adults. Structured psychoeducation that integrates cognitive, emotional, and relational components is a promising approach for addressing romantic loneliness in emerging adults.

Conclusion

Initiating, maintaining, and ending romantic relationships during emerging adulthood is an important part of individuals' lives; individuals without a romantic relationship may experience intense loneliness during this period. The psychoeducation program developed for this situation consisted of 6 sessions to build skills to cope with romantic loneliness. The sessions included the definition and awareness of romantic loneliness, examining relationship patterns, recognizing needs and values, self-esteem and good self-care, healthy relationship dynamics, and looking to the future and moving forward. Individuals' awareness, communication, and problem-solving skills were strengthened in each session through psychoeducation, activity, and evaluation processes. The study's results showed that the program led to a statistically significant reduction in romantic loneliness scores within the experimental group. Still, this change did not yield a statistically significant difference compared to the control group. Therefore, while the findings suggest a promising effect at the individual level, the group-level impact remains inconclusive and should be interpreted with caution. These findings emphasize that psychoeducation programs can contribute to individuals developing healthier relationships by supporting them in coping with feelings of loneliness. Seminars similar to these can be important in meeting individuals' psychological and emotional needs.

Limitations and Future Recommendations

Several limitations affect the generalizability and scope of the findings of this study. The study consisted of 18 participants, which limits the generalizability of the results. Therefore, future research can expand on this by using maximum variation sampling to increase the robustness and generalizability of the findings. The UCLA Loneliness Scale and SELSA-S were self-reported measurement tools used in the study. This is another limitation, as the study may be affected by subjective biases. Psychological counseling and guidance graduate students applied psychoeducation activities within the scope of their master's theses. At this point, psychology and psychological counseling students may have some knowledge and learning that threatens internal validity due to the education they receive. This is one of the limitations of the research. In addition, the sample was limited to students from a single university, which restricts the external validity of the findings. The results may not generalize to emerging adults from different sociocultural backgrounds or academic contexts. Furthermore, the lack of a placebo control group and long-term follow-up limited the ability to control for alternative explanations of change. These factors reduce the strength of causal inferences and may compromise internal validity. Future studies should consider using placebo groups and conducting longitudinal assessments to address these concerns. Future studies can complement self-reports with observational or physiological methods for a more comprehensive assessment. The six-week duration of the intervention is another limitation, as the study did not assess the program's long-term effects. Follow-up assessments at intervals of six or twelve months may provide insights into the sustainability of the results. Additionally, while the psychoeducational program combined Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Art Therapy,

integrating these components was not systematically evaluated, making it unclear which elements were most impactful. This lack of component-specific assessment represents a limitation in both program design and evaluation, as it prevents understanding which mechanisms of change were most effective. Furthermore, the absence of structured fidelity checks during implementation may have contributed to variability in how the program was delivered across participants. Future research should compare therapeutic approaches to determine the most effective components and consider evaluating program fidelity and participant engagement as potential moderating factors.

Ethics Committee Approval: To realize the research, permission was obtained from the Istanbul Sabahattin Zaim University ethics committee with the letter dated 22.01.2024 and numbered 2400003418.

Author Contributions: Since Emine Yüksel wrote this research as a master's thesis, all parts of the study were written by Emine Yüksel, and the scientific editing, English translation, and editing of the study by the journal format were done by Dr. Osman SÖNER.

Conflict of Interest: The Authors declare no conflict of interest.

Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma: Beliren Yetişkinler İçin Bir Psikoeğitim Programının Etkililiği*

Emine Yüksel^a  Osman Söner^b 

^a Uzman Psikolojik Danışman, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, pdemineyüksel@gmail.com

^b Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, osman.soner@izu.edu.tr

ÖZET

Bu çalışma, genç yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmek için tasarlanmış bilişsel davranışçı terapi ve sanat terapisi temelli bir psiko-eğitim programının etkisini incelemektedir. Çalışma, 18 ile 26 yaşları arasındaki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir; deney grubuna 10 katılımcı, kontrol grubuna ise sekiz katılımcı dahil edilmiştir. Programın etkinliği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmacı tarafından Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Sanat Terapisi temel alınarak hazırlanan psiko-eğitim programı, deney grubuna altı hafta boyunca uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Veri analizi, verilerin normal dağılım göstermediği için non-parametrik testler (Mann-Whitney U ve Wilcoxon Sıralı İşaretler Testi) kullanılarak yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ve bu fark son test lehineydi. Kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Bulgular, psiko-eğitim programlarının romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmede etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

MAKALE BİLGİSİ

Makale Türü

Araştırma

Makale Geçmişi

Gönderim tarihi:

30.04.2025

Kabul tarihi:

11.07.2025

Anahtar Kelimeler

Beliren Yetişkinlik,
Romantik Yalnızlık,
Psiko-Eğitim,
DeneySEL Çalışma

Atıf Bilgisi: Yüksel, E. ve Söner, O. (2025). Romantik yalnızlıkla başa çıkma: Beliren yetişkinler için bir psikoeğitim programının etkililiği. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2), 1219-1249. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1687204>

Sorumlu yazar: Osman Söner, e-posta: osman.soner@izu.edu.tr

* Bu araştırma Emine Yüksel'in Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

İnsanın gelişimi, bireylerin yaşamları boyunca deneyimledikleri bir dizi aşamadan oluşur ve bu aşamalar kültürel, tarihsel, sosyal ve bireysel etkilerle şekillenir. Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir, 18-25 yaş aralığını kapsar ve bireylerin kimliklerini oluşturma ve farklı roller deneme fırsatı buldukları bir süreçtir (Arnett, 2000; Doğan ve Cebioğlu, 2011). Arnett (1994) tarafından ortaya atılan bu kavram, bireylerin önemli kararlar aldıkları, iş ve aşk deneyimleri kazandıkları, ancak kendilerini ne yetişkin ne de ergen olarak tanımladıkları dönemi ifade eder. Erikson (1968) tarafından belirtildiği gibi, bu dönemde en önemli psikososyal görevlerden biri, derin ve yakın ilişkiler kurma becerisini geliştirmektir. Ancak, bu beceriyi kazanamayan bireyler yalnızlık, izolasyon ve duygusal çatışmalar yaşayabilir (Barry ve diğerleri, 2009; Nelson ve Barry, 2005). Özellikle romantik ilişkiler, kendini keşfetme ve gelecekteki ilişki dinamiklerini belirleme konusunda kritik bir rol oynar (Doğan ve Cebioğlu, 2011; Shulman ve Connolly, 2013). Yalnızlık, Weiss (1973) tarafından sosyal ilişkiler ihtiyacı karşılanmadığında ortaya çıkan sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarıyla açıklanmaktadır. Sosyal yalnızlık, bireyin sosyal çevresindeki eksiklikleri ifade ederken, duygusal yalnızlık aile veya romantik partnerle kurulan bağın yetersizliğini ifade eder (Heinrich ve Gullone, 2006; Yonar ve Demir, 2020). Genel olarak, beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik arasında kritik bir geçiş dönemidir ve 18 ile 25 yaşları arasında kimlik oluşumu, yakın ilişkiler kurma ve sosyal-duygusal yalnızlıkla başa çıkma süreçlerini kapsar.

Romantik yalnızlık, romantik ilişkilerde yeterli duygusal bağ, sevgi ve yakınlık eksikliği olduğunda ortaya çıkan bir yalnızlık türüdür. DiTomasso ve Spinner (1993, 1997) bu kavramı romantik bağlanma düzeyleriyle ilişkilendirmiştir. Araştırmalar, romantik yalnızlığın depresyon, anksiyete ve düşük özgüven gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açtığını ve bireylerin genel mutluluk düzeyini azalttığını göstermektedir (DiTomasso & Spinner, 1997; Segrin ve Flora, 2000). Romantik ilişkilerde sosyal izolasyonun, bireylerin partnerlerine bağımlılığını artırdığı, kıskançlık gibi olumsuz duyguları tetiklediği ve çaresizliğe yol açtığı bulunmuştur (Rotenberg ve diğerleri, 2001; Sprecher ve diğerleri, 1998). Özellikle, partnerle duygusal bağ kurmak, bireylerin ilişkide ve genel sosyal yaşamlarında olumsuz deneyimler yaşamasına neden olabilir. Weiss'in (1973) modeline göre, romantik yalnızlık, bireylerin bekledikleri duygusal desteği ve yakınlığı alamamalarıyla ilgilidir. Bu bağlamda, romantik yalnızlık, bireylerin genel yaşam kalitesini, sosyal entegrasyonunu ve gelecekteki ilişkiler kurma kapasitesini olumsuz etkileyebilir (Cacioppo ve diğerleri, 2006). Genel olarak, romantik yalnızlık, romantik ilişkilerde duygusal bağlanma eksikliği nedeniyle bireylerin ruh sağlığını, mutluluk düzeyini ve sosyal entegrasyonunu olumsuz etkileyen bir yalnızlık türüdür ve depresyon, anksiyete ve düşük özgüvene yol açabilir. Ayrıca duygusal yalnızlığın bir alt boyutu olarak da kabul edilir (Yonar, 2019). Bu kavram, bireyin romantik ilişkilerde yeterli duygusal bağ kuramaması nedeniyle ortaya çıkan bir yalnızlık türüdür ve bireyin psikososyal iyilik halini derinden etkileyebilir. Duygusal yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar, öz-şefkat (Sarıkayaoğlu, 2022), bağlanma stilleri (Gözüm Kabakçı, 2022), akran zorbalığı ve psikolojik dayanıklılık (Eminoğlu, 2018), travma ile başa çıkma algısı (Abdurrahimova, 2021), kendini anlama (Altıparmak, 2019) ve sosyal görünüş kaygısı (Kıvılcım, 2019) gibi birçok faktörle ilişkilendirilmiştir. Romantik yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar özellikle sınırlıdır ve genellikle bağlanma stilleri, flört kaygısı (Yonar, 2019) ve yaşamda anlam arama (Altıparmak, 2019) üzerine odaklanmaktadır. Altıparmak (2019), romantik yalnızlık ile yaşamda anlam arama arasında pozitif, öz-anlama ile negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Literatürdeki bu çalışmalar, romantik yalnızlığın, bireyin romantik

ilişkilerde duygusal bağlar kuramaması nedeniyle psikososyal iyilik halini etkileyen bir yalnızlık türü olduğunu ve bağlanma stilleri, flört kaygısı ve yaşamda anlam arama gibi faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin romantik ilişkilerde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmakta zorlandıkları önemli bir dönemdir, ancak bu deneyimler kişisel gelişimlerine katkıda bulunur. Sağlıklı romantik ilişkiler, bireylerin özgüven, özbakım ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmakta kritik bir rol oynarken, romantik bir partnerin olmaması yalnızlık hissini tetikleyebilir. Bu durum, bireylerin iç dünyasını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda, romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmek, bireylerin başa çıkma kapasitelerini artırarak sağlıklı ilişki dinamikleri kurmalarına yardımcı olabilir. Buna göre, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmek için psiko-eğitim programları, bireylerin iletişim becerilerini, özgüvenlerini ve sağlıklı ilişki dinamikleri kurma kapasitelerini artırmayı amaçlamaktadır (Cutrona, 1982; Perlman ve Peplau, 1981). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlıkla başa çıkma becerilerini desteklemek için yapılandırılmış ve kanıta dayalı yaklaşımlar gereklidir. Sanat terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin duygusal dayanıklılığını artırmak ve sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirmelerine yardımcı olmak için pratik araçlardır.

Sanat terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin duygusal ve bilişsel süreçlerini iyileştirmek için etkili psikoterapi yöntemleridir. Sanat terapisi, bireylerin travmalarını işlemeyi, stresle başa çıkmayı ve duygusal sağlıklarını iyileştirmeyi sağlar (AATA, 2009; Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Dans, müzik ve resim gibi uygulamalar, bireylerin yaratıcı potansiyellerini keşfetmelerini sağlayarak iyileşme sürecine katkıda bulunur (Demir, 2017; Filiz, 2016). CBT, düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi ele alarak bireylerin işlevsiz düşünce kalıplarını daha rasyonel olanlarla değiştirmeyi amaçlar (Beck, 2005; Padesky ve Greenberger, 2008). Yapılandırılmış ve yönlendirici bir yaklaşım olan CBT, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi bozuklukların tedavisinde etkilidir (Sternberg, 2009). Ayrıca, CBT'nin grup terapisi uygulamaları, ekonomik ve etkili bir yöntem olarak bireylerin sosyal becerilerini ve özgüvenlerini artırır (Dinç ve Erden-Çınar, 2019; Tekinsav Sütçü, 2015). Bu çalışmada, romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini artırmak için sanat terapisi ve CBT'ye dayalı bir psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. Romantik yalnızlık, bireylerin duygusal bağlar kuramadıkları durumlarda ortaya çıkar ve psikososyal iyilik halini derinden etkiler (Altıparmak, 2019; Yonar, 2019). Program, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını fark etmelerine ve işlevsel stratejiler geliştirmelerine yardımcı olmaya odaklanmıştır. Ayrıca, sanat terapisi etkinlikleri bireylerin duygusal ifadelerini destekledi ve empati becerilerini geliştirdi. Sonuç olarak, sanat terapisi ve BDT'nin entegrasyonunun yalnızlık ve romantik yalnızlık gibi psikolojik sorunları çözmek için etkili bir yöntem sunduğu söylenebilir. Buna göre, çalışma, beliren yetişkinlik döneminde bireylerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmek için hazırlanan psiko-eğitim programının etkinliğini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın hipotezleri şunlardır:

1. Deney grubundaki bireylerin romantik yalnızlık sonrası test puanları, kontrol grubundaki bireylerin romantik yalnızlık sonrası test puanlarından önemli ölçüde daha düşüktür.
2. Kontrol grubundaki bireylerin romantik ilişki öncesi ve sonrası test puanları arasında önemli bir fark yoktur.
3. Deney grubundaki bireylerin yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailevi yalnızlık, romantik yalnızlık ve

sosyal-duygusal yalnızlık sonrası test puanları, ön test puanlarından önemli ölçüde düşüktür.

Yöntem

Araştırma Modeli

Çalışmada, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan psiko-eğitim programının etkisi, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir model kullanılmıştır. Ön test-son test kontrol grubu içeren yarı deneysel tasarımda, katılımcılar rastgele deney ve kontrol gruplarına ayrılır ve her iki grup da müdahale öncesinde (ön test) ve sonrasında (son test) ölçülür. Deney grubuna belirli bir müdahale veya tedavi uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmaz; böylece, müdahalenin etkisi gruplar arasındaki farklar karşılaştırılarak değerlendirilir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008). Bu çalışmada kullanılan ön test-son test kontrol grubu ile psiko-eğitim programında uygulanan prosedürler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırma Tasarımının Uygulama Süreci

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Psiko-eğitim Programı	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu
Kontrol	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	-	SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, araştırma için ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenen bireylerden oluşmaktadır. Ölçüt örnekleme yöntemi, araştırmacının önceden belirlenmiş ölçütler veya ölçütler listesi kullanarak belirli bir popülasyon içinde örnekleme birimlerini seçmesidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2022). Bu çalışmada belirlenen kriterler şunlardır:

1. 18 ile 26 yaşları arasında olmak
2. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak
3. Çalışmaya sürekli olarak katılmak
4. Romantik bir ilişkisi olmaması

Bu kriterleri karşılayan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiş, dışlama kriteri ise yalnızlığı azaltmak için psikolog, psikiyatrist vb. herhangi bir destek almak olarak belirlenmiştir. Geçerli bir mazeret sunmadan en az bir psiko eğitim oturumuna katılmayan katılımcılar çalışmadan çıkarılmış ve grup sürecinden çıkarılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Deney ve Kontrol Grubunun Demografik Özellikleri

Deney Grubu				Kontrol Grubu			
Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Bölüm	Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Bölüm
Katılımcı 1	Kadın	23	Batı Dilleri ve Edebiyatı Bölümü	Katılımcı 1	Kadın	22	Turizm İşletmeciliği
Katılımcı 2	Kadın	20	İnşaat Mühendisliği	Katılımcı 2	Kadın	20	Moleküler Biyoloji ve Genetik
Katılımcı 3	Erkek	24	Psikolog	Katılımcı 3	Kadın	21	Politika
Katılımcı 4	Erkek	26	İşletme	Katılımcı 4	Kadın	19	Kimya Mühendisliği
Katılımcı 5	Erkek	23	Elektrik – Elektronik Mühendisliği	Katılımcı 5	Erkek	25	Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi
Katılımcı 6	Kadın	21	İngilizce Öğretmenliği	Katılımcı 6	Man	24	Fizik
Katılımcı 7	Kadın	21	Makine Mühendisliği	Katılımcı 7	Kadın	23	Kimya Mühendisliği
Katılımcı 8	Kadın	22	Çeviribilim	Katılımcı 8	Kadın	21	Sosyoloji
Katılımcı 9	Kadın	21	Psikolojik Danışma ve Rehberlik				
Katılımcı 10	Kadın	25	Psikolog				

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve çalışmada kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu hakkında bilgi verilmektedir.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin demografik bilgilerini belirlemek için sorular içermektedir.

SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S), DiTommaso ve Spinner (1993; 1997) tarafından, Weiss'in (1973) sosyal ve duygusal izolasyon arasındaki ayrıma dayalı olarak yalnızlık duygularını ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Akgül (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 15 madde ve üç alt boyuttan (Romantik, Ailevi ve Sosyal Yalnızlık) oluşmaktadır. Ölçek, 15-105 puan aralığına sahip yedi puanlık Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları Romantik Yalnızlık için 0,87, Ailevi Yalnızlık için 0,89 ve Sosyal Yalnızlık için 0,90'dır. Geçerlilik çalışmaları kapsamında, ölçek kabul edilebilir uyum değerleri göstermiştir [$\chi^2 /sd=4,91$, $RMSEA=0,09$, $CFI=0,90$]. Ölçeğin UCLA Yalnızlık Ölçeği puanlarıyla korelasyonu alt ölçekler için 0,44-0,75 arasında değişirken, Yaşam Memnuniyeti Ölçeği puanlarıyla negatif korelasyonu -0,52 ile -0,62 arasında değişmiştir. Cronbach alfa katsayıları toplamda 0,83, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise 0,89 ile 0,93 arasında değişmiştir. SELSA-S'nin yalnızlık duygularını değerlendirmede yüksek güvenilirlik ve geçerliliğe

sahip bir araç olduğu söylenebilir. Bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden incelenmiş ve deney grubunda ön test için .84, son test için .85, kontrol grubunda ise ön test için .92, son test için .90 olduğu bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu. Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından 20 maddelik bir ölçek olarak tasarlanan Yalnızlık Ölçeği, Hays ve DiMatteo (1987) tarafından yapılan keşifsel faktör analizleri sonucunda 8 maddelik kısa bir versiyon (ULS-8) olarak yeniden düzenlenmiştir. ULS-8, diğer versiyonlara göre daha duyarlı ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul edilmiştir. Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından 553 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçek dört puanlık Likert ölçeğinde uygulanmış ve puanlama “Hiç uygun değil” (1) ile “Tamamen uygun” (4) arasında yapılmıştır. 3 ve 6 numaralı maddeler ters kodlanmıştır. Puanlar 8 ile 32 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar yalnızlık düzeyinin arttığını göstermektedir. Türkçe versiyonun güvenilirlik katsayısı Cronbach alfa ile 0,72 ve büyük bir örneklemede 0,77 olarak belirlenmiştir. Dilsel eşdeğerlik analizinde, Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyon katsayıları 0,68 ile 0,98 arasında bulunmuştur. Keşifsel faktör analizi sonucunda KMO değeri 0,82 ve Bartlett testi sonucunda $\chi^2= 452,035$ ($p<0,001$, $sd=15$) olarak hesaplanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi, altı maddelik tek boyutlu modelin iyi uyum indeksleri gösterdiğini ortaya koymuştur [$(\chi^2/df=2,71$, $RMSEA=0,076$, $CFI=0,96$)]. Madde faktör yüklemeleri 0,35 ile 0,70 arasında değişmekteydi ve ölçeğin yalnızlık duygularını ölçmede yüksek güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach'ın alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden incelenmiş ve deney grubu için ön test 0,91, son test 0,90, kontrol grubu için ise ön test 0,89, son test 0,90 olarak bulunmuştur.

Psiko-Eğitim Programı Oturum Özetleri

Bu program, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Sanat Terapisi teknikleri ile tasarlanmıştır. BDT, işlevsiz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmeyi amaçlar; bilişsel yeniden yapılandırma, öz farkındalık, problem çözme eğitimi ve maruz kalma yoluyla bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını düzenler (Beck, 2011). Sanat terapisi, bireylerin sanat yapma sürecini kullanarak duygusal ifade, stres yönetimi ve özgüvenin artırılması gibi faydalar sağlamayı amaçlayan bir yöntemdir (Amerikan Sanat Terapisi Derneği, 2021; Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Dans, müzik, resim ve tiyatro gibi uygulamalar, bireylerin bilinç düzeylerini artırarak stresle başa çıkmalarına ve bilişsel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Sanat Terapisi, değerlendirme süreçlerini hızlandırır ve travma veya yaşam zorlukları yaşayan bireyler için etkili sonuçlar sağlar. CBT ve Sanat Terapisini birleştirmek, terapi süreçlerinde kısa sürede etkili iyileşme sağlamada avantajlıdır (Malchiodi, 2012). Bu yöntem, bireylerin psikolojik sorunlarla başa çıkma becerilerini güçlendirmek için bütüncül bir yaklaşım sunar.

- *Oturum 1:* Katılımcılar bir tanıtım etkinliği aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurdular ve grup kuralları belirlendi. Psiko eğitimde yalnızlık ve romantik yalnızlık kavramları tanıtıldı ve bu duygular ile ilişkiler arasındaki bağlantılar tartışıldı. Katılımcılar yalnızlık duygularını görselleştirdiler ve bunları grupla paylaştılar. Bu oturumda, katılımcılardan sembolik renkler ve şekiller kullanarak romantik yalnızlık deneyimlerini çizmeleri veya görsel olarak temsil etmeleri istenen bir sanat terapisi etkinliği yer aldı. Oturum, grup liderinin özeti ile sona erdi.

- *Oturum 2:* Romantik ilişkilerde tekrarlayan döngüler ve ilişki kalıpları hakkında bilgi verildi ve bunların etkileri tartışıldı. Katılımcılar kendi ilişki deneyimlerini görselleştirdiler ve bunları grupla paylaştılar. Katılımcıların romantik ilişkilerindeki işlevsiz kalıpları belirledikleri ve bunları rehberli

imgeleme ve düşünce kayıtları kullanarak yeniden yapılandırdıkları bir bilişsel-davranışçı müdahale uygulandı. Oturum, görsellerin değerlendirilmesi ve grup liderinin özeti ile tamamlandı.

- *Oturum 3:* Romantik ilişkilerde bireysel ihtiyaçların ve değerlerin önemi hakkında bilgi verildi ve katılımcılar ihtiyaçlarını ifade etmeye teşvik edildi. Tartışmalardan sonra, örnek bir senaryo canlandırıldı ve ihtiyaçlar ve değerler vurgulandı. Oturumda, katılımcıların romantik bağlamlarda gerçekçi ve gerçekçi olmayan beklentileri ayırt etmelerine yardımcı olarak bilişsel yeniden yapılandırma kullanıldı. Grup lideri rol oyununu özetledi ve oturumu sonlandırdı.

- *Oturum 4:* Romantik yalnızlıkla ilgili öz saygı, öz şefkat ve psikolojik iyilik hali kavramları tanıtıldı. Katılımcılar, kendilerini değerli veya değersiz hissettikleri durumları görselleştirdiler ve bunları grupta paylaştılar. Sanat terapisi etkinliği aracılığıyla, katılımcılar romantik bağlamlarda kendilerini nasıl algıladıklarını ifade eden görsel anlatılar (ör. kolajlar) oluşturdular. Ayrıca, öz eleştiriye azaltmaya odaklanan BDT temelli bir öz şefkat egzersizi yapıldı. Oturum, kitap ve egzersiz önerileriyle özetlendi.

- *Oturum 5:* Sağlıklı ilişki dinamikleri hakkında bilgi verildi ve katılımcılar senaryolar oluşturarak bu kavramları uyguladılar. Senaryolar, sağlıklı ilişki dinamiklerinin etkileri üzerinden tartışıldı. CBT tekniklerine dayalı olarak, grup rol oynama yoluyla iddialı iletişim ve sınır belirleme alıştırmaları yaptı. Oturum, grup liderinin özetiyle sona erdi.

- *Oturum 6:* Tüm program oturumları gözden geçirildi ve katılımcılar deneyimlerini paylaştı. Gelecekteki hedefler belirlendi ve bunların ilişkilerinde nasıl gerçekleştirileceği tartışıldı. Katılımcılar, sanat terapisi ilkelerini entegre ederek, gelecekteki romantik ilişkilerini nasıl yaşamak istediklerini temsil eden sembolik bir "ilişki vizyon panosu" oluşturdu. Ayrıca, gerçekçi ve ulaşılabilir ilişki hedefleri sağlamak için bilişsel-davranışçı hedef belirleme teknikleri uygulandı. Oturum, kapanış etkinliği ve iyi dileklerle sona erdi.

Veri Toplama ve Analiz

Çalışmayı yürütmek için, öncelikle çalışmanın yapıldığı İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. İzin belgesi 22.01.2024 tarihli ve 2400003418 numaralıdır. Ardından, araştırmacı tarafından hazırlanan bilgilendirme metni, poster, kişisel bilgi formu ve başvuru formu, Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışma Merkezi tarafından çalışma grubu için seçilecek öğrencilere gönderildi. Başvuranlar arasından, araştırmacı tarafından belirlenen kriterleri karşılayan öğrenciler seçildi. Deney grubu 10 öğrenci, kontrol grubu ise sekiz öğrenci ile oluşturuldu. Psiko-eğitim, altı hafta boyunca haftada bir kez iki saat süreyle gerçekleştirildi. Gruplar oluşturulduktan sonra, psiko eğitim çalışmasının ilk oturumunun başında deney grubuna UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği uygulandı. Bu ölçekler kontrol gruplarına da uygulandı; psiko eğitimin sonunda elde edilen puanlar karşılaştırıldı ve psiko eğitimin etkinliği değerlendirildi. Psiko-eğitim programının içeriğinin ana hatları şunlardır: Yalnızlık ve romantik yalnızlığın tanımı, romantik ilişki kalıplarının incelenmesi, bireylerin ihtiyaç ve değerlerinin tanınması, öz saygı ve öz bakım, sağlıklı ilişki dinamikleri ve gelecekteki görünüm ve değerlendirme. Oturumlar bu başlıklar altında ayrıntılı olarak gerçekleştirildi. İç geçerliliği sağlamak için, aynı araştırmacı, eğitmenle ilgili değişkenliği önlemek amacıyla yapılandırılmış bir psiko-eğitim kılavuzu kullanarak tüm oturumları uyguladı. Katılımcıların deney ve kontrol gruplarına atanması, nitelikli başvuru sahiplerinden rastgele seçim yapılarak gerçekleştirildi. Dış kontaminasyonu önlemek için katılımcıların program süresince diğer psikolojik destek süreçlerine katılmalarına izin verilmedi. Dış geçerliliği desteklemek için katılımcılar farklı bölümlerden ve

akademik geçmişlerden seçildi. Çalışmada kullanılan ölçüm araçları (SELSA-S ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu) daha önce Türk örneklemi için uyarlanmış ve geçerliliği doğrulanmıştı, bu da bulguların benzer kültürel bağlamlardaki beliren yetişkin nüfusa genellenebilirliğini artırdı. Toplanan verilerin analizi için SPSS 26.0 paket programı kullanılmış ve $p < .05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki kişi sayısı 30'dan az olduğu için, parametrik olmayan testler kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2023). Bu çalışmada, ilişkili olmayan ölçümler için Mann-Whitney U testi, ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi kullanılmıştır. Mann-Whitney U Testi, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarını karşılaştırmak için kullanılmıştır. Ayrıca, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarını ayrı ayrı karşılaştırmak için kullanılmıştır.

Bulgular

Deney grubu ve kontrol grubu için ön test ve son testin tanımlayıcı istatistiksel değerleri aşağıdaki Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Deney Grubu ve Kontrol Grubu İçin Ön Test ve Son Testin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri

Değişkenler	Ön Test			Son Test		
	N	M	Sd	N	M	Sd
UCLA Yalnızlık Ölçeği	18,00	16,11	5,11	18,00	14,83	4,64
Sosyal Yalnızlık	18,00	14,33	7,17	18,00	11,61	5,39
Ailevi Yalnızlık	18,00	18,33	6,77	18,00	17,00	6,75
Romantik Yalnızlık	18,00	27,39	9,51	18,00	24,56	9,60
Sosyal-Duygusal Yalnızlık	18,00	60,01	16,68	18,00	53,61	15,86

Tablo, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve alt boyutları olan Sosyal Yalnızlık, Ailevi Yalnızlık, Romantik Yalnızlık ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık üzerinde katılımcıların ön test ve son test puanlarının tanımlayıcı istatistiklerini (ortalama ve standart sapma dahil) göstermektedir. Veriler toplam 18 katılımcıdan oluşan bir örnekleme kapsamaktadır ve tüm boyutlarda ön testten son teste kadar yalnızlık puanlarında genel bir düşüş olduğunu göstermektedir. Bu düşüş, özellikle Romantik Yalnızlık ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık gibi boyutlarda gözle görülür ortalama düşüşlerin gözlemlendiği durumlarda, müdahalenin potansiyel olumlu etkisini göstermektedir.

Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmek için hazırlanan psiko-eğitim programının, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için, deney grubu ve kontrol grubunun yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailevi yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerinin program öncesinde önemli ölçüde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanları İçin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalama	Satır Toplam	U	p
UCLA Yalnızlık Ölçeği	Deney	10	8,75	87,50	32,500	0,503
	Kontrol	8	10,44	83,50		
Sosyal Yalnızlık	Deney	10	9,30	93,00	38,000	0,859
	Kontrol	8	9,75	78,00		
Ailevi Yalnızlık	Deney	10	8,75	87,50	32,500	0,503
	Kontrol	8	10,44	83,50		
Romantik Yalnızlık	Deney	10	9,55	95,50	39,500	0,964
	Kontrol	8	9,44	75,50		
Sosyal-Duygusal Yalnızlık	Deney	10	9,00	90,00	35,000	0,65
	Kontrol	8	10,13	81,00		

Tablodaki bilgilere göre, deney grubu ve kontrol grubunun yalnızlık ($U = 32.500$, $p > .05$), sosyal yalnızlık ($U = 38.000$, $p > .05$), ailevi yalnızlık ($U = 32.500$, $p > .05$), romantik yalnızlık ($U = 39.500$, $p > .05$) ve sosyal-duygusal yalnızlık ($U = 35.000$, $p > .05$) açısından deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuçlar, deney grubu ile kontrol grubunun ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediğini göstermektedir.

Romantik yalnızlık yaşayan genç yetişkinlerin başa çıkma becerilerini geliştirmek için hazırlanan psiko-eğitim programı deney grubuna uygulandı. Süreç tamamlandıktan sonra, psiko-eğitim programı uygulanmayan kontrol grubu ile karşılaştırmak için Mann-Whitney U testi yapıldı ve programın yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailevi yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi ve anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Deney Grubu Son Test ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalama	Satır Toplam	U	p
UCLA Yalnızlık Ölçeği	Deney	10	7,20	72,00	17,000	0,040*
	Kontrol	8	12,38	99,00		
Sosyal Yalnızlık	Deney	10	8,95	98,50	34,500	0,623
	Kontrol	8	10,19	81,50		
Ailevi Yalnızlık	Deney	10	8,90	89,00	34,000	0,592
	Kontrol	8	10,25	82,00		
Romantik Yalnızlık	Deney	10	7,85	78,50	23,500	0,140
	Kontrol	8	11,56	92,50		
Sosyal-Duygusal Yalnızlık	Deney	10	8,70	87,00	32,000	0,476
	Kontrol	8	10,50	84,00		

* $p < .05$

Tablo, deney grubu ve kontrol grubunun son test puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçlarını göstermektedir. Elde edilen verilere göre, deney grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği'ndeki ortalama sıralaması kontrol grubundan daha düşüktür ($U = 17.000$, $p < .05$). Mann Whitney U testi sonucunda elde edilen p değeri 0,040 olup, bu da gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Deney ve kontrol grupları arasında sosyal yalnızlık ölçeklerinde ($U = 34.500$, $p > .05$), aile yalnızlığı ($U = 34.000$, $p > .05$), romantik yalnızlık ($U = 23.500$, $p > .05$) ve sosyal-duygusal yalnızlık ($U = 32.000$, $p > .05$) ölçeklerinde deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark yoktur.

Romantik yalnızlık yaşıyan genç yetişkinlerin başa çıkma becerilerini geliştirmek için hazırlanan psiko-eğitim programının etkisini değerlendirmek amacıyla, Mann Whitney U testi uygulanarak, kontrol grubuna sürecin başında ve sonunda uygulanan ölçüm araçlarının, bireylerin sosyal yalnızlık, ailevi yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerini önemli ölçüde farklılaştırıp farklılaştrmadığını belirlemek için yapılan testin sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Kontrol Grubunun Ön Test-Son Test Puanları İçin Wilcoxon Sıralı Test Sonuçları

Ön Test Son Test	N	Sıra Ortalama	Satır Toplam	z	p
UCLA Yalnızlık Ölçeği	8	3,38	13,50	-0,085	0,932
Sosyal Yalnızlık	8	5,80	29,00	-1,552	0,121
Ailevi Yalnızlık	8	3,75	15,00	-0,170	0,865
Romantik Yalnızlık	8	2,00	2,00	-0,577	0,564
Sosyal-Duygusal Yalnızlık	8	7,00	21,00	-0,422	0,673

Tabloya göre, kontrol grubundaki bireylerin ön test ve son test romantik yalnızlık puanları arasında anlamli bir fark yoktur ($z = -0,577$, $p > 0,05$). Ayrıca, test öncesi ve test sonrası yalnızlık puanları ($z = -0,085$, $p > 0,05$), sosyal yalnızlık ($z = -1,552$, $p > 0,05$), ailevi yalnızlık ($z = -0,170$, $p > 0,05$), sosyal-duygusal yalnızlık ($z = -0,422$, $p > 0,05$) arasında anlamli bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, kontrol grubundaki bireylerin romantik yalnızlık ve diğer yalnızlık alt boyutlarında bir değişiklik olmadığını göstermektedir.

Romantik yalnızlıkla başa çıkma becerileri için hazırlanan psiko-eğitim programının, beliren yetişkinlerin yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailevi yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıra Testi uygulandı ve sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

Deney Grubunun Ön Test-Son Test Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıra Testi Sonuçları

Ön Test Son Test	N	Sıra Ortalama	Satır Toplam	z	p
UCLA Yalnızlık Ölçeği	10	4,00	28,00	-2,375	0,018**
Sosyal Yalnızlık	10	5,00	45,00	-2,692	0,007**
Ailevi Yalnızlık	10	4,13	16,50	-1,261	0,207
Romantik Yalnızlık	10	5,22	47,00	-1,990*	0,047**
Sosyal-Duygusal Yalnızlık	10	5,56	50,00	-2,299	0,021**

*Negatif sıralara dayalı olarak

** $p < 0,05$

Tablo 7'de görüldüğü gibi, Wilcoxon İşaret Sıralama Testi sonuçlarına göre, deney grubunun romantik yalnızlık ölçeği alt boyutu son test puanlarının ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamli derecede düşük olduğu belirlenmiştir ($z = -1,990$, $p < 0,05$). Benzer şekilde, yalnızlık ($z = -2,375$, $p < 0,05$), sosyal yalnızlık ($z = -2,692$, $p < 0,05$) ve sosyal-duygusal yalnızlık ($z = -2,299$, $p < 0,05$) alt boyutlarının son test puanları, ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamli derecede düşük bulunmuştur. Ancak, ailevi yalnızlık alt boyutunda ($z = -1,261$, $p > 0,05$), deney grubunun test

sonrası puanları ile test öncesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmedi. Bu bulgular, psiko-eğitim programlarının romantik, sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarını olumlu yönde etkilediği fikrini desteklemektedir. Ancak, programın etkisi ailevi yalnızlık boyutunda anlamlı değildi.

Tartışma

Bu çalışma, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmek için hazırlanan ve uygulanan bir psiko-eğitim programının etkinliğini incelemiştir. Çalışma üç hipotez etrafında yapılandırılmış ve sonuçlar hem desteklenen hem de desteklenmeyen bulgular sunmuştur. Grup içi analiz (Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi) müdahale sonrasında deney grubunda romantik yalnızlık puanlarında önemli bir düşüş olduğunu göstermiş olsa da, gruplar arası karşılaştırma (Mann-Whitney U Testi) deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya koymamıştır. Bu nedenle, romantik yalnızlık sonrası test puanlarında grup düzeyinde önemli bir fark olacağını öngören Hipotez 1 desteklenmedi. Bu sınırlama, katılımcıların programdan kişisel olarak fayda sağlasa da, müdahalenin grup düzeyindeki etkisinin kesin olmadığına işaret etmektedir. Araştırma sonuçları, psiko-eğitim programının deney grubunda romantik yalnızlıkta önemli bir azalmaya yol açtığını, ancak deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Bu nedenle, programın romantik yalnızlığı azaltmadaki etkinliği dikkatli bir şekilde yorumlanmalıdır. Öte yandan, kontrol grubunun yalnızlık puanlarında önemli bir değişiklik olmayacağını öngören Hipotez 2, kontrol grubunun hiçbir alt boyutta anlamlı bir değişiklik göstermemesi nedeniyle desteklenmiştir. Deney grubunda tüm yalnızlık alt boyutlarında önemli azalmalar olacağını öngören Hipotez 3 kısmen desteklenmiştir: sosyal, romantik ve sosyal-duygusal yalnızlık önemli ölçüde azalmış, ancak ailevi yalnızlık azalmamıştır. Bu bulgular, yalnızlıkla mücadelede grup müdahalelerinin önemini vurgulamakta ve bireylerin sağlıklı ilişkiler geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Holt-Lunstad ve diğerleri, 2015; Steptoe ve diğerleri, 2013). Öz saygı ve öz bakım gibi bireysel faktörlerin ve iletişim becerileri ve ilişki dinamikleri gibi sosyal faktörlerin yalnızlık üzerindeki etkileri, psiko-eğitim programlarının temalarıyla tutarlıdır (Hawkey ve Cacioppo, 2010; Heinrich ve Gullone, 2006). Sarıçam (2011), üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığı, öz saygı ve yalnızlık düzeylerini incelemiş ve yüksek reddedilme duyarlılığının düşük öz saygı ve yalnızlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. Galioğlu (2014), aile işlevleri bağlamında yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerini incelemiş ve yalnızlık üzerinde en güçlü etkilerin “genel işlevler” ve “gerekli ilgiyi gösterme” alt boyutlarından kaynaklandığını belirtmiştir. Bu bulgular, romantik yalnızlık düzeylerini azaltmayı amaçlayan psiko-eğitim programlarını desteklemektedir.

Bu bulguların yanı sıra, bu çalışma genel yalnızlığa değil, özellikle beliren yetişkinler arasında yeterince araştırılmamış bir duygusal deneyim olan romantik yalnızlığa odaklanarak literatüre katkıda bulunmaktadır. Gelişimsel bir bakış açısıyla, bu odak noktası, yakın ilişkiler kurmak da dahil olmak üzere beliren yetişkinliğin psikososyal görevleriyle uyumludur (Arnett, 2000; Erikson, 1968). Ancak, psiko-eğitim programı özellikle romantik yalnızlığı azaltmak için tasarlanmış olmasına rağmen, analiz bu boyutta deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Daha önceki birçok çalışma yalnızlığın korelasyonlarını araştırmış olsa da, bu çalışma sadece programa katılan katılımcıların romantik yalnızlıklarında kişisel bir azalma yaşadıklarına dair ön grup içi kanıtlar sunmaktadır. Ancak, bu iyileşme onları kontrol grubundakilerden istatistiksel olarak ayırmamıştır. Bu nedenle, müdahalenin kapsamı ve etkinliği yorumlanırken bu sınırlama dikkate alınmalıdır. Ek olarak, bu

sonuç, kültürel normlar ve duygusal düzenleme stillerinin etkisinde kalabilen ve daha uzun vadeli müdahaleler veya daha hedefli yaklaşımlar gerektiren romantik yalnızlığın karmaşıklığını yansıtır olabilir. Teorik olarak, romantik yalnızlıkta gözlemlenen azalma, öz değer ve yakınlık hakkında uyumsuz inançların belirlenmesi ve yeniden yapılandırılması gibi bilişsel-davranışsal mekanizmalarla açıklanabilir. Örneğin, katılımcılar, kronik romantik kopukluk yaşayan bireylerde sıklıkla görülen “Sevilmeye layık değilim” veya “Kimse beni anlamayacak” gibi düşünceleri yeniden çerçevelendirmeleri için yönlendirildi. Bu değişiklikler, duygusal sıkıntının bilişsel-davranışçı modeliyle tutarlıdır (Beck, 2011). Ek olarak, ifade edici çizim ve yalnızlığın sembolik görselleştirilmesi gibi sanat terapisi tekniklerinin entegre edilmesi, katılımcıların duygusal ifadesini ve farkındalığını destekledi. Bu ifade süreçleri, kaçınma davranışını azalttı ve duygusal düzenlemeyi teşvik etti; bu da kronik yalnızlıkla sıklıkla ilişkili içselleştirme sorunlarına karşı koruyucu bir faktördür (Malchiodi, 2012). Bu bakımdan, müdahalenin bilişsel ve duygusal hedefleri başarıyla ele alınmış olsa da, grup düzeyinde farklılaşma olmaması, bu içsel kazanımların daha güçlü dışsal davranışsal sonuçlar elde etmek için daha uzun süreli takip gerektirdiğini göstermektedir.

Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde, araştırmanın bulgularının dolaylı olarak Koçak (2003) tarafından duygusal ifade eğitiminin yalnızlık düzeylerini azalttığı, Öksüz (2004) tarafından danışan merkezli duygusal açılım eğitiminin yalnızlık düzeylerini azalttığı ve Duy (2003) tarafından bilişsel-davranışçı terapiye dayalı psikolojik danışmanlık programının yalnızlığı azalttığı bulgularını desteklediği söylenebilir. Yine Akgül ve Yeşilyaprak (2018), yaşlılar için geliştirdikleri yalnızlık azaltma psiko-eğitim programında olumlu sonuçlar elde etmişlerdir. Masi ve diğerleri (2010) grup müdahalelerinin etkili olduğunu vurgulamış, Verenose ve diğerleri (2020) ise yalnızlığı azaltmada meditasyon ve sosyal bilişsel eğitimin önemine dikkat çekmişlerdir. Son olarak, Mann ve diğerleri (2017) psiko eğitim programlarının yalnızlık üzerindeki etkisini dolaylı olarak desteklemiştir. Mevcut programın içeriği – ihtiyaçlar ve değerler, ilişki kalıpları, öz bakım ve sağlıklı dinamikler gibi modüller dahil – teorik olarak temellendirilmiş ve ampirik olarak desteklenmiş olarak yorumlanabilir. Bununla birlikte, çalışma hipotezlerinin kısmi olarak desteklenmesi, grup psiko eğitiminin romantik yalnızlık gibi temel duygusal alanlarda daha güçlü sonuçlar elde etmek için uyarlanması ve genişletilmesi gerektiğini göstermektedir.

Çalışmanın bulguları pratik sonuçlar da doğurmaktadır. Üniversite öğrencileri veya genç yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları, hizmetlerine yapılandırılmış grup psiko-eğitim programlarını dahil etmeyi düşünebilirler. Özellikle bireysel terapi kaynaklarının sınırlı olduğu durumlarda, grup temelli müdahaleler, ilişki işleyişini iyileştirmek ve yalnızlıkla ilişkili duygusal sıkıntıyı azaltmak için verimli ve etkili bir yöntem olabilir. Çalışmanın katkılarında rağmen, sonuçların kısa vadeli sonuçları yansıttığı unutulmamalıdır. Gelecekteki araştırmalar, kültürel değerlerin, duygusal ifade normlarının ve gelişimsel hazırlığın, beliren yetişkinlerde bu tür müdahalelerin kabulünü ve etkisini nasıl etkilediğini de incelemelidir. Gelecekteki araştırmalar, takip değerlendirmeleri yoluyla bu tür psiko eğitim programlarının uzun vadeli etkilerini incelemelidir. Ayrıca, farkındalık temelli, bağlanma temelli veya kabul ve bağlılık temelli programları içeren karşılaştırmalı çalışmalar, terapötik yaklaşımların birleştirilmesinin daha kalıcı etkiler yaratıp yaratmadığını ortaya çıkarabilir. Sonuç olarak, deney grubunda romantik yalnızlıkta önemli bir azalma gözlemlenmiş olsa da, grup düzeyinde fark olmaması bu bulguyu zayıflatmaktadır. Bununla birlikte, bilişsel, duygusal ve ilişkisel bileşenleri birleştiren yapılandırılmış psiko eğitim programları, beliren yetişkinlerde romantik yalnızlığı ele almak için hala umut verici görünmektedir. Bilişsel, duygusal ve ilişkisel bileşenleri birleştiren yapılandırılmış

psiko eğitim, beliren yetişkinlerde romantik yalnızlığı ele almak için umut verici bir yaklaşımdır.

Sonuç

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler kurmak, sürdürmek ve sonlandırmak, bireylerin hayatlarının önemli bir parçasıdır; romantik bir ilişkisi olmayan bireyler bu dönemde yoğun bir yalnızlık hissedebilirler. Bu durum için geliştirilen psiko eğitim programı, romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmek için 6 oturumdan oluşuyordu. Oturumlar, romantik yalnızlığın tanımı ve farkındalığı, ilişki kalıplarının incelenmesi, ihtiyaç ve değerlerin tanınması, öz saygı ve iyi öz bakım, sağlıklı ilişki dinamikleri, geleceğe bakma ve ilerleme konularını içeriyordu. Psiko eğitim, etkinlik ve değerlendirme süreçleri aracılığıyla her oturumda bireylerin farkındalık, iletişim ve problem çözme becerileri güçlendirildi. Çalışmanın sonuçları, programın deney grubunda romantik yalnızlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalmaya yol açtığını gösterdi. Ancak bu değişiklik, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadı. Bu nedenle, bulgular bireysel düzeyde umut verici bir etki olduğunu gösterse de, grup düzeyindeki etki kesin değildir ve dikkatle yorumlanmalıdır. Bu bulgular, psiko eğitim programlarının bireylerin yalnızlık duygularıyla başa çıkmalarına destek olarak daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır. Bu tür seminerler, bireylerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamada önemli olabilir.

Sınırlılıklar ve Gelecekteki Öneriler

Bu çalışmanın bulgularının genellenebilirliğini ve kapsamını etkileyen birkaç sınırlama bulunmaktadır. Çalışma 18 katılımcıdan oluşmaktadır ve bu durum sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar bulguların sağlamlığını ve genellenebilirliğini artırmak için maksimum çeşitlilik örnekleme kullanarak bunu genişletebilir. UCLA Yalnızlık Ölçeği ve SELSA-S çalışmada kullanılan öz bildirimli ölçüm araçlarıdır. Bu da çalışmanın öznel önyargılardan etkilenebileceği için başka bir sınırlamadır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisansüstü öğrencileri, yüksek lisans tezleri kapsamında psikoeğitim etkinlikleri uygulamışlardır. Bu noktada, psikoloji ve psikolojik danışmanlık öğrencileri aldıkları eğitim nedeniyle iç geçerliliği tehdit eden bazı bilgi ve öğrenmelere sahip olabilirler. Bu, araştırmanın sınırlamalarından biridir. Ayrıca, örneklem tek bir üniversiteden öğrencilerle sınırlıydı ve bu da bulguların dış geçerliliğini kısıtlamaktadır. Sonuçlar farklı sosyokültürel geçmişlere veya akademik bağlamlara sahip beliren yetişkinlere genellenemez. Ayrıca, plasebo kontrol grubunun ve uzun süreli takibin olmaması, değişimin alternatif açıklamalarını kontrol etme yeteneğini sınırlamıştır. Bu faktörler nedensel çıkarımların gücünü azaltır ve iç geçerliliği tehlikeye atabilir. Gelecekteki çalışmalar bu endişeleri gidermek için plasebo grupları kullanmayı ve uzunlamasına değerlendirmeler yapmayı düşünmelidir. Gelecekteki çalışmalar, daha kapsamlı bir değerlendirme için öz bildirimleri gözlemsel veya fizyolojik yöntemlerle tamamlayabilir. Müdahalenin altı haftalık süresi bir diğer sınırlamadır, çünkü çalışma programın uzun vadeli etkilerini değerlendirmemiştir. Altı veya on iki aylık aralıklarla yapılan takip değerlendirmeleri, sonuçların sürdürülebilirliği hakkında fikir verebilir. Ayrıca, psikoeğitim programı Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Sanat Terapisini birleştirirken, bu bileşenlerin bütünleştirilmesi sistematik olarak değerlendirilmemiştir ve bu da hangi unsurların en etkili olduğu konusunda belirsizliğe yol açmıştır. Bileşene özgü bu değerlendirmenin eksikliği, hangi değişim mekanizmalarının en etkili olduğunu anlamayı engellediği için hem program tasarımında hem de değerlendirmede bir sınırlamayı temsil eder. Ayrıca, uygulama sırasında yapılandırılmış sadakat kontrollerinin olmaması, programın katılımcılar arasında nasıl sunulduğuna dair değişkenliğe katkıda bulunmuş olabilir. Gelecekteki

araştırmalar, en etkili bileşenleri belirlemek için terapötik yaklaşımları karşılaştırmalı ve program sadakatini ve katılımcı katılımını potansiyel düzenleyici faktörler olarak değerlendirmeyi göz önünde bulundurmalıdır.

Etik Kurul Onayı: Araştırmanın gerçekleştirilmesi için İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinin etik kurulundan 22.01.2024 tarihli ve 2400003418 sayılı yazısı ile izin alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Bu araştırma, Emine Yüksel tarafından yüksek lisans tezi olarak yazıldığından çalışmanın bütün bölümleri Emine Yüksel tarafından yazılmış olup, çalışmanın bilimsel olarak düzenlenmesi, İngilizce çevirisi ve dergi formatına uygun olarak düzenlenmesi Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER tarafından yapılmıştır.

Çatışma Beyanı: Yazarlar potansiyel bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

References

- Abdurrahimova, V. (2021). *25-30 yaş genç yetişkinlerde aile yılmazlık düzeyinin travmayla başa çıkma algısı ve sosyal-duygusal yalnızlıkla ilişkisi [The relationship between family resilience levels and perceptions of coping with trauma and social-emotional loneliness in young adults aged 25-30]* [Unpublished master thesis]. İstanbul Üniversitesi.
- About Art Therapy, American Art Therapy Association. (2009). <http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html>
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin (selsa-s) türk kültürüne uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA-S) for adults to Turkish culture: validity and reliability study]. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Akgül, H., & Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi [The effect of a psycho-educational program for reducing loneliness on the loneliness levels of elderly people]. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 11-52. <https://doi.org/10.26466/opus.401331>
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal ve duygusal yalnızlık ve öz-anlayış [Social and emotional loneliness and self-understanding as predictors of meaning in life among university students]* [Unpublished master thesis]. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Arnett, J. (1994). Sensation seeking: A new conceptualization and a new scale. *Personality and Individual Differences*, 16(2), 289–296. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90165-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90165-1)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A development theory from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 684–705. <https://doi.org/10.1177/0265407509347936>
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Arch Gen Psychiatry*, 62, 953-957. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Beck, A. T., & Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler [Anxiety disorders and phobias]*. Litera Yayıncılık.

- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. E. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık iyileştirme gücü üzerindeki etkisi [The impact of art therapy methods and techniques on health and healing]. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162. <https://doi.org/10.14514/BYK.m.21478082.2017.5/2.150-162>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri [Scientific Research Methods in Education]*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 291–309). Wiley.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi [The effect of expressive art therapy on psychological symptoms and cognitive functions]. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575- 598. <https://doi.org/10.26466/opus.337250>
- Dinç, S., & Erden Çınar, S. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ve yetkinlik inançları üzerine etkisi [The effect of group psychological counseling based on the cognitive-behavioral approach on university students' future anxieties and competence beliefs]. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 15-28. <https://doi.org/10.19160/ijer.608132>
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14: 127-134.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem [Emerging adulthood: A period spanning from adolescence to adulthood]. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.053>
- Duy, B. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi [The effect of group psychological counseling based on the cognitive-behavioral approach on loneliness and dysfunctional attitudes]* [Unpublished doctoral thesis]. Ankara Üniversitesi.
- Eminoğlu, M. (2018). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü [The mediating role of psychological resilience between social and emotional loneliness and peer bullying in adolescents]* [Unpublished master thesis]. Bayburt Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat terapisinin felsefi boyutları. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 169-183. <https://doi.org/10.13114/MJH.2016119297>
- Galiyoğlu, C. (2022). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki [The relationship between emerging adults' levels of loneliness and hopelessness and family functioning]* [Unpublished master thesis]. Mersin Üniversitesi.

- Gözüm Kabakçı, E. (2022). *Dijital çağda tüketim kültürünün ürünü olan hızlı moda bakımından bağlanma stilleri, sosyal ve duygusal yalnızlık ve kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [An examination of the relationship between attachment styles, social and emotional loneliness, and compulsive buying behavior in the context of fast fashion, a product of consumer culture in the digital age] [Unpublished master thesis]. Doğuş Üniversitesi, İstanbul.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Kıvılcım, P. (2019). *Genel aidiyetin sosyal görünüş kaygısı ile sosyal duygusal yalnızlık algısı arasındaki ilişkide biçimlendirici rolü* [The formative role of general identity in the relationship between social appearance anxiety and perceived social emotional loneliness] [Unpublished master thesis]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi* [The effect of emotional expression of educational program upon alexithymia and loneliness level of university students] [Unpublished doctoral thesis]. Ankara Üniversitesi.
- Malchiodi, C. A. (2012). Art therapy and the brain. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy* (2nd ed., pp. 17–26). The Guilford Press.
- Mann, F., Bone, J. K., Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Pinfold, V., Ma, R., Wang, J., & Johnson, S. (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), 627–638. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074doğan>
- Öksüz, Y. (2004). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi [The effect of emotional disclosure training on university students' levels of loneliness]. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 185-195.
- Padesky, C., & Greenberger, D. (2008). *Evinizdeki terapist* [The therapist in your home]. Altın Kitaplar.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships* (Vol. 3, pp. 31–56). Academic Press.
- Rotenberg, K. J., Shewchuk, V.-A., & Kimberley, T. (2001). Loneliness, sex, romantic jealousy, and powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(1), 5-79. <https://doi.org/10.1177/0265407501181003>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11

- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [The examination of the relationship between the university students' rejection sensitivities, self esteem and loneliness levels] [Unpublished master thesis]. Atatürk Üniversitesi.
- Sarıkayaoğlu, S. (2022). *Mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi, iyi oluş hali ve öz-şefkatin genç yetişkinlerde incelenmesi* [Examining perfectionism traits, levels of social and emotional loneliness, well-being, and self-compassion in young adults] [Unpublished master thesis]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Segrin, C., & Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerable factor in developing psychosocial problems. *Human Communication Research*, 26(3), 489–514. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2000.tb00768.x>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791–809. <https://doi.org/10.1177/0265407598156005>
- Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797–5801. <https://doi.org/10.1073/pnas.1219686110>
- Sternberg, R. J. (2009). *Cognitive psychology*. Wadsworth.
- Tekinsav Sütçü, S. (2015). Psikiyatride güncel yaklaşımlar [Current approaches in psychiatry]. *Current Approaches in Psychiatry*, 8(1), 1-2
- Verenose, M., Thyer, C., & Taylor, J. (2020). Interventions for loneliness: A meta-analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(6), 439–456. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.6.439>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Yonar S., & Demir, İ. (2020). Beliren yetişkinlerde romantik yalnızlığın yordanmasında bağlanma ve flört kaygısının rolü [The role of attachment and dating anxiety in predicting romantic loneliness in emerging adults]. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 517-542.
- Yonar, S. (2019). *Beliren yetişkinlerde bağlanma ve romantik yalnızlık arasındaki ilişkide flört kaygısının aracı rolü* [The mediating role of dating anxiety in the relationship between attachment and romantic loneliness in emerging adults] [Unpublished master thesis]. İstanbul Üniversitesi.