

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLERİN ROMANTİK  
YALNIZLIKLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİN  
GELİŞTİRİLMESİ: BİR PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine YÜKSEL

İstanbul

Haziran, 2024

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLERİN ROMANTİK  
YALNIZLIKLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİN  
GELİŞTİRİLMESİ: BİR PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine YÜKSEL

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

İstanbul

Haziran, 2024

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Üye Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Doç. Dr. Muhammet Ubeydullah ÖZTABAK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi: Bir Psiko eğitim Programı**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Emine YÜKSEL

## ÖNSÖZ

Beliren yetişkinlerle çalıştığım süre boyunca özellikle romantik ilişkiler ve yalnızlıkla ilgili yaşanan problem durumlarını dinledim ve sevgili danışanlarımın çoğunda bu konularla başa çıkmalarında ne kadar zorlandıklarını gördüm. Özellikle romantik bir partnere sahip olmayan kişilerin yalnızlığın acı verici tanımlarından ve bu konulardan bahsederken dökülen göz yaşlarından çok etkilendim. Romantik ilişkiler, yalnızlık ve beliren yetişkinlere yönelik ne yapabilirim diye düşünürken “Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi: Bir Psikoeğitim Programı” ortaya çıktı. Umarım gençler, bu acı verici duyguyla başa çıkacak becerileri kazanır ve hayatlarının bu en erken dönemine sağlıklı devam eder.

Sabır ve ilgiyle, bunca yalnız bırakılmışlığın ardından günün hangi saati olursa olsun düzeltmeleriyle, önerileriyle tezimin son halini almasına katkı sağlayan sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER’e, yüksek lisans serüvenime başlamama vesile olan ve pek çok konuda örnek aldığım çok sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ’ye, hem tez jürim hem de ümitsizliğe kapıldığım ve kendimi yalnız hissettiğim anda desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU’ya, yalnızca tez döneminde değil lisans eğitimim boyunca beni cesaretlendiren, gelişimimi destekleyen, her daim yanımda olduğunu hissettiğim YÖRET Vakfı Onursal Başkanı canım hocam Nuket ATALAY’a ve YÖRET Vakfı ekibine, çalışmamı gerçekleştirmem için bana alan açan, inanan ve destekleyen hocam Doç. Dr. Deniz ALBAYRAK KAYMAK’a, öğrencilere ulaşmamda destek olan, çalışmamı ilgiyle dinleyen Yrd. Doç Dr. Ayşe AKAN’a, oturumlarda yanımda olan başta sevgili Klinik Psikolog Feyzanur KOÇYİĞİT’e ve BÜREM ekibine ve beni her an destekleyen tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmama katılmaya gönüllü olan sevgili katılımcılara, asistanlarım Fadime ve Oğuzhan’a sonsuz teşekkürler. Tezim sizlerle anlam buldu.

Hayatımın her anında desteğini esirgemeyen başta abime ve aileme, tez sürecim boyunca kaygılandığımda ve mutluluğumda yanımda olan canım arkadaşlarım Şahin, Hamza, Cansu, Merve ve Feyza’ya çok teşekkür ediyorum.

Pes etmeden, tüm olumsuzluklara ve aksiliklere rağmen devam eden elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan kendime teşekkürlerin en büyüğünü sunuyorum...

**Emine Yüksel**

**İstanbul-2024**



## ÖZET

# BELİREN YETİŞKİNLERİN ROMANTİK YALNIZLIKLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ: BİR PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Emine YÜKSEL

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Haziran, 2024, 89 sayfa

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan psikoeğitim programının romantik yalnızlık düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırma 18-26 yaş arasında olan üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında gönüllü üniversite öğrencileri arasından 10 kişi deney ve 8 kişi ise kontrol grubuna seçilmiştir. Geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi için sosyal bilimlerde yalnızlık düzeyini ölçmek için sıklıkla kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçekleri kullanılmıştır. Psikoeğitim programına başlamadan önce ve program sonlandıktan sonra hem deney grubuna hem de kontrol grubuna ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Sanat Terapisi yaklaşımıyla hazırlanan psikoeğitim programı deney grubuna 6 hafta boyunca uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir program uygulanmamıştır. Elde edilen verilerin analizinde çalışma grubunun 30'dan az olması nedeniyle non-parametrik testler uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarının ve son test puanlarının ayrı ayrı karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının ayrı ayrı ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması için ise Wilcoxon Sıralı İşaretili Testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda deney grubunun ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve bu farklılığın ise son test lehine olduğu saptanmıştır. Kontrol grubunda ise ön test son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgulardan yola çıkılarak önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Beliren yetişkinlik, yalnızlık, romantik yalnızlık, deneysel alışma



## **ABSTRACT**

# **DEVELOPING COPING SKILLS FOR ROMANTIC LONELINESS IN EMERGING ADULTS: A PSYCHOEDUCATION PROGRAM**

**Emine YÜKSEL**

MA, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assistant Professor Osman SÖNER

June, 2024, 89 Pages

The aim of this study is to examine the effect of a psychoeducation program designed to develop emerging adults' skills in coping with romantic loneliness on their levels of romantic loneliness. The study was conducted with the participation of university students aged between 18-26 years. Among the voluntary university students, 10 were selected for the experimental group and 8 for the control group. To determine the effectiveness of the developed psychoeducation program, the UCLA Loneliness Scale Short Form and the SELSA-S Social and Emotional Loneliness scales, which are frequently used in social sciences to measure levels of loneliness, were employed. Measurement tools were applied to both the experimental and control groups before starting the psychoeducation program and after its completion. The psychoeducation program, prepared by the researcher using the Cognitive Behavioral Approach and Art Therapy approach, was applied to the experimental group for 6 weeks. No program was applied to the control group. Due to the study group's size being less than 30, non-parametric tests were applied in the analysis of the obtained data. The Mann Whitney U Test was used to compare the pre-test and post-test scores of the experimental and control groups separately. Additionally, the Wilcoxon Signed Rank Test was used to compare the pre-test and post-test scores of the experimental and control groups separately. The analyses revealed that the pre-test and post-test scores of the experimental group differed significantly, with the difference favoring the post-test. In the control group, there was no significant difference between the pre-test and post-test scores. Based on the findings, recommendations were made.

**Keywords:** Emerging adulthood, loneliness, romantic loneliness, experimental study



# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Amaç .....	4
1.3. Önem .....	5
1.4. Varsayımlar/Sayıtlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar .....	8
1.6. Tanımlar .....	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>9</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>10</b>
2.1. Beliren Yetişkinlik .....	9
2.2. Beliren Yetişkinlerde Romantik İlişkiler .....	11
2.3. Yalnızlık.....	13
2.3.1 Yalnızlık Kavramı .....	13
2.3.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	14
2.3.2.1. Etkileşimsel Yaklaşım.....	14
2.3.2.2. Psikodinamik Yaklaşım .....	16
2.3.2.3. Fenomenolojik Yaklaşım .....	17
2.3.2.4. Varoluşçu Yaklaşım .....	18

2.3.2.5. Bilişsel Yaklaşım .....	20
2.3.2.6. Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı.....	22
2.3.2.7. Sanat Terapisi Yaklaşımı .....	24
2.3.2.8. Sosyokültürel Yaklaşım .....	26
2.3.3. Yalnızlığın nedenleri .....	27
2.3.4. Yalnızlık Türleri .....	30
2.4. Romantik Yalnızlık .....	34
2.5. İlgili Araştırmalar .....	36
2.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....	36
2.5.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar .....	41
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>46</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>47</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	46
3.2. Çalışma Grubu .....	47
3.3. İşlem .....	48
3.4. Veri Toplama Araçları .....	51
3.4.1. Kişisel bilgi formu .....	51
3.4.2. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği .....	51
3.4.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu .....	52
3.5. Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi Psikoeğitim Programı Oturum Özetleri ve Grup Planı .....	52
3.6. Verilerin Analizi .....	56
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>57</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>57</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>63</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>62</b>
5.1. Tartışma .....	63
5.2. Sonuç.....	67
5.3. Öneriler .....	69

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>83</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>89</b>



## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma Deseni .....	47
Tablo 3.2. Deney Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler .....	49
Tablo 3.3. Kontrol Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler .....	50
Tablo 3.4. Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi Psikoeğitim Programı Oturum Özetleri.....	54
Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları .....	58
Tablo 4.2. Deney Grubu Son Test- Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Mann Whitney U Test Sonuçları.....	59
Tablo 4.3. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon Sıralı İşaretler Test Sonuçları .....	60
Tablo 4.4. Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon Sıralı İşaretler Test Sonuçları .....	61

## KISALTMALAR LİSTESİ

AATA	: Amerikan Sanat Terapisi Derneği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BDGT	: Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
Çev.	: Çeviren
Yy	: Yüzyıl
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
Vd.	: Ve diğerleri

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Günümüzde, beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan yaşam evresi, bireylerin romantik ilişkilerde çeşitli zorluklarla karşılaştığı kritik bir dönem olarak ifade edilmektedir. Romantik ilişkilerde yaşanan zorluklar, bireylerde duygusal yalnızlık hissine neden olabilir ve bu da genel mutluluk ve yaşam tatmini üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Dolayısıyla, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmek ve bu duyguları azaltmanın son derece önemli olduğu söylenebilir.

Romantik ilişkilerde yaşanan zorluklar, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde özellikle belirgin hale gelir. Bu dönemde, bireyler romantik ilişkilerde istikrarsızlık, belirsizlik ve çatışmalarla karşılaşabilirler. Romantik yalnızlık, bu süreçte bireylerin içsel dünyasında derin etkilere sahip olabilir ve bireylerin toplumdaki ilişkilerden kendilerini soyutlamalarına dolayısıyla yalnızlık duygularının daha da artmasına neden olabilir. Bu nedenle, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerdeki zorluklarla başa çıkma ve duygusal yalnızlık hissini azaltma konusunda desteklenmeleri gerekebilir.

### 1.1. Problem Durumu

Weiss (1973: 171-173), sosyal ilişki ihtiyacının karşılanmadığı veya ilişkilerde istenen samimiyetin bulunmadığı durumları yalnızlık olarak tanımlar. Yalnızlık, genellikle sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki alt boyuta ayrılır. Sosyal yalnızlık, kişilerin sosyal ilişkilerindeki eksikliği ifade ederken, duygusal yalnızlık aile veya romantik partner ile kurulan ilişkideki eksikliği yansıtır (Yonar ve Demir, 2020: 517-542). Araştırmalar, duygusal yalnızlığın aile içindeki yalnızlık ve romantik yalnızlık olmak üzere iki alt boyuta sahip olduğunu göstermektedir (DiTomasso ve Spinner, 1997: 417-427). Beliren yetişkinlik dönemi, romantik ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesini içeren önemli bir süreçtir; bu dönemi geçerken romantik ilişkilerle ilgili gelişim görevlerini yerine getirmeyen bireyler, romantik yalnızlık hissi deneyimleme riski altındadırlar (Yonar ve Demir, 2020: 517-542).

Yalnızlık, insanlara acı veren önemli duygulardan biridir (Beal, 2006; 796). Araştırmalar, yalnızlığın depresyon, anksiyete (Sütü, 2022; Tarı, 2022), sosyal destek (Özsoy, 2022), psikolojik dayanıklılık (Aydoğan, 2022; Polat, 2022), umutsuzluk ve dini başa çıkma (Çalı, 2022), affetme (Güner, 2022), ölüm kaygısı (Kadıoğlu, 2022; Kılıç, 2022), yaşam doyumu ve flört şiddeti (Kaplan, 2022), internet bağımlılığı (Arda, 2021; Keresteci, 2021; Tansu, 2021; Tepe, 2021; Turhan, 2022), psikolojik iyi oluş (Erdoğan, 2022), psikolojik sağlamlık (Baysal, 2022), bağlanma stilleri (Serinkaya, 2021), romantik ilişki doyumu (Yıldız Karaçelik, 2021), aidiyet ihtiyacı (Akın, 2021) gibi çeşitli kavramlarla ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır. Yalnız bireylerin, benlik saygısı, utanma duygusu, kaygı ve kendini çekici hissetme gibi konularda yalnız olmayan bireylere kıyasla daha fazla zorluk yaşadığı belirtilmiş ve bu bireylerin düşük benlik saygısı ve daha fazla utanma duygusuna sahip oldukları, kendilerini daha az çekici buldukları tespit edilmiştir (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978).

Romantik yalnızlık, duygusal yalnızlığın bir alt boyutu olarak kabul edilir (Yonar, 2019:46). Duygusal yalnızlıkla ilgili yapılan araştırmalar, öz şefkat (Sarıkayaoğlu, 2022), bağlanma stilleri (Gözüm Kabakcı, 2022), yaşam kalitesi (Polat, 2020), akran zorbalığı ve psikolojik dayanıklılık (Eminoğlu, 2018), yaşam doyumu (Eroğul, 2007), iş doyumu (Şişman ve Turan, 2004), sosyal destek (Duru, 2008), travmayla başa çıkma algısı (Abdurrahimova, 2021), öz anlayış (Altıparmak, 2019), sosyal görünüş kaygısı (Kıvılcım, 2019) gibi çeşitli konuları ele almaktadır. Romantik yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalar ise sınırlıdır ve genellikle bağlanma ve flört kaygısı (Yonar, 2019) gibi konularla ilişkilendirilmiştir. Altıparmak'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada da romantik yalnızlık ile yaşamda anlam arayışı arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ve romantik yalnızlık ile öz anlayış arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Beliren yetişkinlik dönemi, insan yaşamının önemli bir dönemi olarak kabul edilmekte ve romantik ilişkiler bu dönemin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu dönemde, beliren yetişkinler romantik ilişkileri daha ciddi bir şekilde düşünmeye başlarlar ve bu ilişkilerin geleceği hakkında daha detaylı planlar yaparlar. Ancak, romantik ilişkilerin getirdiği zorluklar bireylerin baş etmekte zorlandıkları bir durum olabilmektedir. Romantik yalnızlık, bireylerin romantik bir partnere sahip olmadıklarında veya romantik bir partneri olmasına rağmen ilişki içerisinde yalnız hissettikleri durumlarda ortaya çıkan duygu olarak ifade edilmektedir. Bu, beliren yetişkinlerin duygularını,

hayata bakışını, yaşamını, ilişkilerini, yaşam kalitesini ve akademik başarısını olumsuz etkileyebilir.

18-25 yaş arası kapsayan, bazı araştırmalarda ise 28-29 yaşlarına kadar uzandığı kabul edilen (Arnett, 2000: 469-480) bu evre, genç bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini içerirken, Türkiye'de öğrencilerin üniversite eğitimine başladığı ve bu sürecin tamamlandığı bir periyodu da kapsar (Aydın, 2019: 49; Örbeyi, 2022: 2). Bu dönemde, romantik ilişkilerin anlamı derinleşir ve bireyler geleceklelerini şekillendirecek evlilik ve aile gibi uzun vadeli hedeflere odaklanır.

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin ergenlikten daha derin ve uzun vadeli romantik ilişkilere yöneldiği bir dönemdir ve bireyler yaşamlarındaki önemli kararları ve romantik ilişkilerini değerlendirirler. Bu dönem, bireyin yaşam arzularını detaylı bir şekilde sorguladığı bir zaman dilimi olarak tanımlanır (Biter, 2021: 3). Ergenlik döneminde ilişkiler genellikle hafif, eğlence odaklı ve kısa süreliken, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler ve eş seçimi daha ciddi bir boyut kazanır. Bireyler bu dönemde, evlilik ve çocuk sahibi olma gibi uzun vadeli taahhütler için potansiyel eşleri değerlendirirler (Arnett, 2007: 154; Doğan ve Cebioğlu, 2011: 15).

Bu döneme ilişkin alan yazın incelendiğinde, beliren yetişkinlikle ilgili pek çok konunun araştırıldığı görülmektedir. Özellikle romantik ilişkilerin sürdürülmesi, ilişki kalitesi ve psikolojik dayanıklılık gibi konular bu dönemde öne çıkmaktadır (Ertürk, 2022; Durmaz, 2022; Koçyiğit, 2022). Ayrıca romantik ilişkilerin genel yapısı, doyumu ve duygusal yönetim becerileri gibi alanlarda da araştırmalar yoğunlaşmıştır (Ayyıldız, 2017; Çürükvelioğlu, 2012; Ören, 2017). Benlik saygısı, flört şiddeti, internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete gibi konular da beliren yetişkinlik dönemiyle ilişkilendirilen araştırma konuları arasındadır (Biter, 2021; Süzer, 2019; Balcı, 2021).

Beliren yetişkinlik döneminde duygusal yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalar, duygu düzenleme güçlüğü (Saruhan, 2018), problemleri Facebook kullanımı (Eraslan Çapan ve Sarıçalı, 2016), yaşam doyumu (Çeçen, 2007) gibi konuları ele almıştır. Ayrıca, romantik yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar bağlanma ve flört kaygısı gibi konulara odaklanmış ve kaçınan bağlanma ile romantik yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Yonar, 2019).

Genel olarak, beliren yetişkinlik dönemi, genç bireylerin romantik ilişkilerde karşılaştıkları zorluklarla ve duygusal deneyimlerle başa çıkma konusunda

zorlandıkları bir süreçtir. Romantik ilişkilerde yaşanan zorluklar, beliren yetişkinlerin kişisel gelişimlerinde önemli bir rol oynar ve bu dönemde sağlıklı bir romantik ilişki deneyimi kazanmak, bireylerin kendilerini tanıma ve geliştirme sürecinde oldukça önemlidir.

Beliren yetişkinlik döneminde romantik bir eş olmaması, bireylerde romantik yalnızlık duygusunu tetikleyebilir. Bu durumda, bireyler kendi ihtiyaçlarını fark edemezler ve öz saygı ile öz bakım becerilerini geliştiremezlerse, yalnızlık duygusu zamanla büyüyerek hayatlarının merkezine yerleşebilir. Bu durum, bireyin hem kendi iç dünyasıyla hem de sosyal yaşantısında ilişki kurduğu kişilerle olan ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin iletişim becerilerini, öz saygılarını, sağlıklı ilişki dinamikleri oluşturma becerilerini, ilişkilerinde karşılaştıkları döngüleri ve yalnızlık duygusuna sebep olacak durumları fark etmeleri için önem arz etmektedir. Bu araştırmanın problem cümlesi yukarıda belirtilen verilen bilgiler ışığında “Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi üzerinde psikoeğitim programının etkisi var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları, bu bireylerin duygusal zenginliklerini artırabilir ve sağlıklı romantik ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir veya romantik bir ilişkiye sahip olmadıklarında ise bireylerin yalnızlıkla baş edebilmelerine yardımcı olabilir.

## **1.2. Amaç**

Bu çalışmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan psikoeğitim programının etkililiğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir;

1. Deney grubunu oluşturan bireylerin romantik yalnızlık son test puanları, kontrol grubunu oluşturan bireylerin romantik yalnızlık son test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.
2. Kontrol grubundaki bireylerin, romantik ilişki ön-test, son-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

3. Deney grubunu oluşturan bireylerin yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık son test puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

### **1.3. Önem**

Patolojik birçok ruhsal bunalımın ve kişilik bozukluklarının hazırlayıcısı olduğu bilinen yalnızlık, toplumda yaygın bir sorun olarak gözlemlenmektedir. Yalnızlık genellikle fiziksel olarak yalnız olma durumu olarak algılansa da alan yazında bu kavram genellikle bireyin yaşamakta olduğu sosyal ilişkiler ile yaşamak istediği ilişkiler arasındaki farktan ve çelişkiden dolayı ortaya çıkan, rahatsız edici, psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Buluş, 1997: 83). Erikson'un kişilik gelişimi teorisi, her aşamada belirli çatışmaların çözülmesini gerektirir ve bu çatışmaların başarıyla aşılması, bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirmesi için kritiktir. Patolojik birçok ruhsal bunalımın ve kişilik bozukluklarının hazırlayıcısı olan yalnızlık da Erikson'un belirttiği bu çatışmaların çözülmemesi sonucu ortaya çıkan yaygın ve rahatsız edici bir durum olduğu söylenebilir.

Erikson'un (2018) kişilik gelişimi teorisi, insan yaşamını sekiz aşamaya ayırır ve her bir aşamada belirli bir çatışma veya görevin ortaya çıktığını belirtir. Bu çatışmaları başarıyla çözmek, kişinin sağlıklı bir kişilik gelişimi için önemlidir. Her aşamada başarıyla başa çıkıldığında, birey sonraki aşamalara daha hazırlıklı olur. Erikson'a (2018) göre, yaşamın her aşamasında karşılaşılan çatışmaları çözme yeteneği, kişilik gelişiminin temelini oluşturur. Bu çatışmaları başarıyla aşamayanlar, sonraki aşamalarda da benzer zorluklarla karşılaşabilir ve geçmişteki eksiklikleri telafi etmekte zorlanabilirler. Bu aşamadaki bunalımı aşabilmek için, toplumun her bireyinin sorumluluk alması gerekmektedir. Bireylerin yaşadığı bu çatışmaların, sevgi ve saygıya dayalı bir toplumda başarıyla çözülmesi mümkündür. Bu nedenle, kişilik gelişiminin her aşamasında çatışmaları çözme becerisi, bireyin sağlıklı bir kişilik yapısına ulaşmasında ve yaşamının ilerleyen dönemlerindeki adaptasyon yeteneğinde önemli bir rol oynar.

Bu aşamalardan biri olan yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresi, romantik ilişkilerde karşılaşılan zorluklarla birlikte geniş bir zaman dilimini kapsar ve aynı zamanda erişkin dönemi olarak da adlandırılır. Bu döneme ulaşıldığında, beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerde deneyimledikleri zorluklar ve romantik eşlerden uzak kalmaları,

romantik yalnızlık duygusunu tetikleyebilir. Bu duygu, bireyin kendisine zarar vereceğine inandığı ilişkilerden uzaklaşma isteğiyle bağlantılı olabilir. Ancak, bu süreçte yalnız kalma kaygısı da yaşanabilir ve bu kaygılar gerçekleşirse, birey romantik ilişkilerden uzaklaşarak yalnızlıkla baş etmeye çalışabilir (Kapıcıoğlu, 2018).

Erikson'un (1964) psikososyal gelişim kuramına göre, romantik ilişkilerde sağlıklı bir gelişim için beliren yetişkinlerin belirli hedeflere odaklanmaları önemlidir. Bu hedefler arasında romantik ilişkilerde güven duyma, sağlıklı iletişim kurma, romantik ilişkilerde istikrar sağlama ve kendini romantik ilişkilerde ifade etme yer alır. Aynı zamanda, kişinin kendi kişisel gelişimini ve mutluluğunu ön planda tutması da önemlidir. Bu nedenle, bu evrede romantik yalnızlıkla başa çıkmak için bireylerin kendilerine zarar verebileceğini düşündükleri ilişkilerden uzaklaşmak yerine, sağlıklı romantik ilişkiler kurma becerilerini geliştirmeye odaklanmaları önemlidir. Bu şekilde, romantik ilişkilerdeki zorluklarla başa çıkmak için gereken güven duygusunu artırabilirler ve sağlıklı romantik ilişkiler geliştirerek romantik yalnızlık duygusunu azaltabilirler.

Son yıllarda özellikle Batılı ülkeler ve özellikle Türkiye'de boşanma oranlarında artış gözlemlenmektedir. 2021 yılında 175 bin 779 çift boşanırken, bu sayı 2022 yılında 180 bin 954'e yükselmiştir. 2022 yılında ise bu sayı 171 bin 881 olmuştur. Evlilik süresine göre boşanmalar incelendiğinde, 2022 yılında gerçekleşen boşanmaların %32,7'si evliliğin ilk 5 yılında yaşanmıştır. %21,6'sı ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleşmiştir. Bu veriler, boşanmaların büyük bir kısmının evliliğin ilk yıllarında meydana geldiğini göstermektedir (TÜİK, 2024). Evlilikte yaşanan zorluklar ve boşanmalar, çocuklar, yetişkinler ve toplum üzerinde kişisel ve sosyal açıdan olumsuz etkilere sahiptir. Yüksek boşanma oranlarının nedeni genellikle bireylerin evliliklerinde yaşadıkları doyumsuzluklar ve gerçekçi olmayan beklentilerdir. Eşlerin birbirlerinden arkadaşlık, anne-babalık ve cinsel partnerlik gibi birçok beklentisi vardır ve bu beklentilerin karşılanmaması, evlilikte mutsuzluğa yol açabilir (Öz Soysal vd., 2016: 119). Bu durum, romantik ilişkilerdeki zorlukların ve boşanma oranlarının, bireylerin geçmiş deneyimleri ve aile dinamikleriyle şekillendiğini göstermektedir. Romantik yalnızlık kavramıyla ilgili olarak, bireylerin evlilikle ilgili beklentilerinin gerçekçi olmaması ve geçmiş deneyimlerinden kaynaklanan idealist beklentilerin

varlığı, romantik ilişkilerde karşılaşılan zorlukların temelini oluşturabilir. Bu noktada, romantik yalnızlık kavramıyla, bireylerin evlilik ve romantik ilişkilerle ilgili beklentilerini ve deneyimlerini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olabilir.

Beliren yetişkinler, romantik ilişkilerinde sağlıklı bir tutum geliştirebilmek için belirli becerileri kazanmalıdır. Bu beceriler arasında beklenmeyen durumlar karşısında duygularını ifade etme, karşılıklı destek sağlama, anlayış ve saygı gösterme, öz saygıyı koruma ve iletişim becerilerini geliştirme önemlidir. Bu becerilerin kazanılması, romantik ilişkilerde daha sağlıklı bir tutum geliştirmeye yardımcı olabilir.

Romantik ilişkilerde, partnerler arasında sağlıklı iletişim kurabilmek ve duygularını ifade edebilmek önemlidir. Bu sayede, problemlerin kaynağının ne olduğu daha net bir şekilde anlaşılabilir ve çözüm yolları bulunabilir. Ayrıca, beliren yetişkinlerin kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri, romantik ilişkilerinde daha sağlıklı bir konumda olmalarını sağlayabilir.

Romantik yalnızlık duygularını azaltmak amacıyla hazırlanan psikoeğitim programı, beliren yetişkinlere sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmeleri konusunda destek sağlayabilir. Bu program, iletişim becerilerini artırmaya yönelik çalışmalar, duyguları ifade etme yöntemleri ve sağlıklı ilişki dinamikleri hakkında bilgi verme gibi uygulamalar içerebilir. Bu şekilde, beliren yetişkinler romantik ilişkilerinde daha sağlıklı tutumlar geliştirebilir ve romantik yalnızlıkla baş etme becerileri gelişebilir. Bu çalışmanın, deneysel çalışmalara, gruplarla çalışan psikolojik danışmanlara ve psikologlar ışık tutması hedeflenmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar/Sayıtlar**

1. Araştırmaya katılan katılımcıların verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Hazırlanan psikoeğitim programının, romantik yalnızlık duygularını azaltmada kuramsal olarak etkili olduğu ve bu etkinin ölçülebilir olacağı varsayılmıştır
3. Romantik yalnızlık düzeylerini ve psikoeğitim programının etkisini ölçmek için kullanılan araçların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

### 1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından edinilen bilgiler, öğrencilerin bu ölçeklere verdiği samimi cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
2. Bu araştırmadan edilen bulgular araştırmanın yürütüldüğü Boğaziçi Üniversitesi öğrencileriyle sınırlıdır.
3. Veriler 2023-2024 eğitim öğretim yılından elde edildiği için bu dönem ile sınırlıdır.
4. Bu çalışmada placebo grubunun bulunmaması, psikoeğitim programının etkinliğine ilişkin sonuçların güvenilirliğini ve genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

### 1.6. Tanımlar

**Beliren Yetişkinlik Dönemi:** Ergenlik ve yetişkinlik arasındaki, kültürden kültüre değişebilen yeni bir gelişim dönemi olarak ifade edilen beliren yetişkinlik dönemi, 18-26 yaş arasını kapsayan bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2015: 236).

**Yalnızlık:** Bireylerin sosyal ilişki ağları, kalite ve miktar yönünden önemli derecede yetersiz olduğunda deneyimledikleri kişisel psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanmıştır (Perlman ve Peplau, 1998: 571).

**Romantik Yalnızlık:** Bireyin romantik partnere sahip olmadığında veya olduğu halde kendini ilişki içerisinde yalnız hissettiği durumlarda ortaya çıkan yalnızlık türü olarak tanımlanmıştır (DiTommaso ve Spinner, 1997: 417-427)

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde beliren yetişkinlik dönemi, yalnızlık, romantik yalnızlık konularına değinilmiş ve yapılan ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Beliren Yetişkinlik

İnsan gelişimi, bireyin yaşamı boyunca deneyimlediği ve üzerinde değişiklikler yaşadığı bir dizi evreden oluşur. Bu evreler, kültürel faktörlerin yanı sıra tarihsel, sosyal ve bireysel etkilerle şekillenir. Beliren yetişkinlik de bu evrelerden biridir ve birçok gelişimsel görev ve sorumluluğu içeren bir dönem olarak kabul edilir.

Beliren yetişkinlik kavramı, ilk kez ABD'li gelişim psikoloğu Jeffrey Jensen Arnett tarafından 1994 ve 1998 yıllarında ortaya atılmıştır. Bu kavram, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki dönemi (18-25 yaş) kapsayan belirgin bir gelişimsel dönem olarak tanımlanmaktadır (Doğan ve Cebioğlu, 2011: 12). Ergenlikten yetişkinliğe geçişin bir parçası olarak tanımlanan bu dönemde, ergenlik döneminin sona erdiği ve yetişkinlik görevlerinin başlamadan önce ertelendiği, bireylerin farklı rolleri deneme ve kişisel kimliklerini oluşturma fırsatı bulduğu bir zaman dilimini yansıtır. Bireyler bu süreçte yaşamlarıyla ilişkili önemli kararlar alma ve aşk ile iş yaşamında deneyim kazanma fırsatı bulurlar. Bu aşamada, bireyler genellikle kendilerini ne tam anlamıyla bir yetişkin ne de bir ergen olarak tanımlarlar ve belirsizlik, kararsızlık ve rol çatışmaları bu dönemin önemli özelliklerindedir. Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kendi yaşamlarının sorumluluğunu almaya başladıkları bir dönem olarak da ifade edilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011: 12).

Bireyler genellikle eğitimlerini tamamlamak, kariyerlerinde ilerlemek istedikleri alanı belirleyip sürdürmek, ekonomik bağımsızlık kazanmak, romantik ilişkiler kurmak ve belirli bir yaşam tarzını benimsemek gibi bir dizi önemli kararlar karşı karşıya kalırlar. Ayrıca, kişisel kimliklerini ve değerlerini tanımlamak, sosyal ilişkiler kurmak ve aile bağları güçlendirmek gibi gelişimsel görevleri yerine getirmek için çaba gösterirler. Bu dönem, bireylerin kimliklerini bulmaya çalıştıkları, deneyimledikleri ve oluşturdukları bir zamandır ve genellikle kişisel büyüme ve olgunlaşma için önemli bir fırsat sunar. Özellikle gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde, beliren yetişkinlik dönemi genellikle 18 ile 26 yaş arasında bir zaman dilimini kapsar (Arnett, 2015: 16).

Ancak yaş aralığı, yaşam tarzları, değerler ve demografik özellikler gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Başka bir deyişle bu dönem romantik ilişkilerin keşfedildiği, iş ve ilişki hayatının düşünüldüğü bir aşamadır ve her birey için benzersizdir. Aynı zamanda gelişmiş toplumların değişen normlarına ve bireylerin yaşam deneyimlerine göre farklılık gösterebilen dinamik bir süreçtir (Arnett, 2015: 235-241).

Ayrıca, beliren yetişkinlik, Arnett'in çalışmalarına göre, kültüre bağlı bir kavramdır ve bu dönemin ortaya çıkışı, gelişmiş sanayi toplumları veya gelişmekte olan sanayi odaklı ülkeler gibi belirli koşullara bağlıdır (Arnett, 2000; 2002; 2007). Bu koşullar arasında eğitim seviyelerinin yükselmesi ve evlilik yaşının değişmesi gibi faktörler önemli bir rol oynar. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rollerinin evrimi, beliren yetişkinlik dönemini etkileyen diğer bir etkidir.

Gelişmekte olan ülkeler arasında Türkiye gibi ülkeler de toplumsal değişimler yaşamaktadır. Türk kültürü hem toplulukçu hem de bireysel kültürel özellikleri bünyesinde barındırdığından, beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'de de varlığına işaret edilmekte ve özellikle eğitim seviyelerinin yükselmesi ve evlilik yaşının yükselmesi gibi faktörler, Türkiye'de de bu dönemin izlerini taşıdığını göstermektedir (Atak, 2005: 45). Ancak Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ortalama yaşı her iki cinsiyette 18-29 arasında değişmektedir. Bu yaş grubundaki bireyler, eğitimlerini tamamlama, kalıcı bir iş bulma, evlenme ve ebeveyn olma gibi yetişkinlik görevlerini gerçekleştirmekte geçmiş yıllara göre yaklaşık 3-4 yıl daha fazla zaman harcamaktadırlar (Parmaksız, 2008). Bu gecikmeye etki eden faktörler arasında ekonomik belirsizlikler, çağdaş yaşam tarzı, toplumsal beklentiler ve bu faktörlere ilişkin kaygılar gösterilebilir.

Öte yandan, beliren yetişkinlik döneminde, sağlıklı romantik ilişkiler kurmak ve sürdürmek, bireyler için önemli bir gelişimsel görevdir. Bu dönemde, aşk ve romantizm yaşamın merkezine yerleşir ve bireyin kendini keşfetmesinde ve ileriki yaşamında kuracağı romantik ilişkilerin niteliğinde belirleyici bir rol oynar (Kızıl Aslan ve Nazlı, 2021: 453). Araştırmalar, beliren yetişkinlerin duygusal olarak derin bağlar kurmaya, uzun vadeli ve anlamlı ilişkiler oluşturmaya meyilli olduğunu göstermektedir. Bu dönemde romantik ilişkilere yönelik ilgi, genellikle ciddi bir şekilde artar ve bireylerin ilişkileri hakkında daha sağlam kararlar almalarını sağlar

(Doğan ve Cebioğlu, 2011: 11-21). Evlilik kararı da beliren yetişkin bireyler için önemli bir dönüm noktasıdır ve romantik ilişkilerle birlikte şekillenir (Güven ve Yılgör, 2020: 2217).

Yukarıda da ifade edildiği gibi bu dönem, ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında olan bir evredir ve bireylerin kimliklerini keşfetmelerinde, kararlar almalarında ve ilişkiler kurmalarında etkili bir dönemdir. Bu dönemde romantik ilişkilerin önemi artar ve evlilik gibi büyük kararlar da gündeme gelir ve beliren yetişkinler, yaşamlarının sorumluluğunu almaya başlar. Bu bağlamda, beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kişisel büyüme ve olgunlaşmaları için önemli bir gelişim dönemidir.

## **2.2. Beliren Yetişkinlerde Romantik İlişkiler**

Romantik ilişkiler, insanların aidiyet hissi ve diğerleriyle yakın ilişkiler kurma ihtiyacıyla derinlemesine bir ilişkiye işaret eder (Baumeister ve Leary, 1995: 497). Yakın ilişkilerin, duygusal bağlanma ve karşılıklı bağımlılığı içeren, önemli ihtiyaçları karşılama, beraber benzer amaçları gerçekleştirme gibi olumlu sonuçları bulunmaktadır (Finkel vd., 2017: 388). Bu bağlamda, romantik ilişkiler yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır ve özellikle bazı gelişim dönemlerinde kritik bir gelişimsel görev olarak ön plana çıkar. Bu dönemlerden biri de beliren yetişkinlik dönemidir. 18-25 yaş aralığına denk gelen bu dönem romantik ilişkilerin başlatılması ve bu ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini içeren önemli bir gelişimsel görevi barındırır (Arnett, 2000: 473). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, kendi gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla romantik ilişkileri keşfetmeye yönelirler. Romantik ilişkilerin, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağımsızlık ve karşılıklı bağımlılık ihtiyaçlarını tatmin etmek için önemli olduğu ifade edilmiştir (Conolly ve McIsaac, 2009: 1211; Norona, Olmstead ve Welsh, 2016: 3). Bu dönemde romantik ilişkiler, beliren yetişkinlerin yaşamlarının merkezine yerleşir ve romantik ilişkiyi başlatma, sağlıklı ilişki davranışları geliştirme, eş seçimi konularında kritik bir rol oynar. Ayrıca, bu dönemde kurulan sağlıklı romantik ilişkiler, beliren yetişkinlerin daha sonraki yaşam dönemlerinde de adaptasyon becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Furman ve Collibee, 2014: 1157). Beliren yetişkinlik döneminde, 18-25 yaş arası bireyler romantik ilişkiler kurarak aidiyet, bağımsızlık ve karşılıklı bağımlılık ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışırlar. Bu süreçte başlatılan ve sağlıklı

yürütülen romantik ilişkiler, bireylerin yaşamlarının merkezine yerleşir ve gelecekteki uyumlanma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

18-25 yaş aralığını kapsayan ve üniversite yıllarını içeren bu dönemde romantik ilişkiler, genç bireylerin günlük yaşamlarının önemli bir parçasını oluşturur ve birçok üniversite öğrencisi için romantik ilişkiler, en yakın ilişkilerdir. Evliliğin bir hedef olarak görülüp planlandığı bu dönemde (Carroll vd., 2007: 225), bireylerin ne tür bir insanla evlenmek istediklerini keşfetmeleri ve evlilik kararı vermeden önce ilişki deneyimi kazanmaları için bu dönemin önemli bir zaman olduğu vurgulanmıştır (Arnett, 2004: 73). Bu dönem, bireylerin içinde buldukları romantik ilişkinin kalitesinin, gelecekteki ilişkilerinin kalitesini ve istikrarını etkileyebileceği bir dönemdir (Fincham ve Cui, 2010: 5). Dolayısıyla, romantik ilişkilerin bu dönemde ele alınması büyük bir öneme sahiptir.

Günümüzde beliren yetişkinlik dönemindeki gençler için belirli bir evlilik yaşı kesin olarak tanımlanmamıştır; ancak genellikle yirmili yaşların ortaları veya sonlarına doğru evlenme eğilimindedirler. Bazı gençler ise otuzlu yaşlara kadar bekleyebilir, bu durum olağandır (Arnett, 2004: 100). TÜİK'ten (2021) elde edilen verilere göre hem erkekler hem de kadınlar için ortalama ilk evlenme yaşı yıllar geçtikçe artmıştır. Özellikle 2001'den 2020'ye kadar olan dönemde, kadınlar arasında ortalama ilk evlenme yaşı 22,7'den 25,1'e kadar yükselmiştir. Benzer şekilde, erkekler arasında bu yaş 26,0'dan 27,9'a yükselmiştir. Bu eğilim, evlenme yaşı ile ilgili değişen toplumsal normlara ve bireylerin yaşam tarzlarına bağlı olarak değişmektedir. Daha uzun eğitim süreleri, kariyer odaklı tercihler ve ekonomik faktörler gibi etmenler, gençlerin evlenme kararlarını ertelemelerine ve evlenme yaşının yükselmesine neden olabilir. Bu veriler, Türkiye'deki evlilik eğilimlerinin zaman içinde nasıl değiştiğini göstermektedir ve beliren yetişkinlik döneminin evlilik kararlarını etkileyen faktörler hakkında önemli bir anlayış sağlamaktadır.

Eş seçimi beliren yetişkinler arasında aşk ve cinsellik açısından kritik bir rol oynarken; yetişkinler arasında ise kişilik özellikleri, güven ve benzer ilgi alanları gibi faktörler partner seçiminde daha fazla belirleyici olmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde, bireylerin benlik algısı, partner seçimi, ilişkiler ve genel olarak ilişki belirsizlik konularında yetişkinlere kıyasla daha fazla düşünce ve kararsızlık yaşadıkları gözlemlenmektedir (Uçar, 2018: 5).

Ayrılık deneyimi beliren yetişkinlik döneminde oldukça yaygındır. Bu dönemde yaşanan ayrılıklar, genellikle ergenlik dönemine kıyasla daha derin etkilere sahip olabilir. Beliren yetişkinlerin bu dönemde eşleriyle birlikte veya yarı birlikte yaşamaları gibi faktörler, bu dönemdeki ayrılıkların etkisini artırabilir. Beliren yetişkinler, ayrılıktan sonra uzun bir süre boyunca farklı duygusal tepkiler deneyimleyebilirler, bu tepkiler arasında hareketsizlik, ağlama, uyku sorunları, öz eleştiri ve aylar süren acılar bulunabilir. Ayrıca, başka biriyle tekrar ilişki kurma ve güvenme konularında zorluklar yaşamaları olasıdır (Smith vd., 2011: 154).

Beliren yetişkinlik dönemi, romantik ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesi konusunda kritik bir dönemdir. Bireyler; bağlılık, ilgi, romantizm, karşılıklı destek gibi ihtiyaçlarını tatmin etmek için romantik ilişkilere yönelirler. Aynı zamanda romantik ilişkiler beliren yetişkinlerin yaşamlarının merkezine yerleştiğinden ilişki becerileri, eş seçimi ve sağlıklı ilişki davranışları geliştirme konularında kritik bir rol oynar. Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemindeki evlilik, toplumsal normlardaki değişimlere ve bireylerin yaşam tarzlarındaki dönüşümlere bağlıdır. Bu dönemdeki romantik ilişkiler, partner seçimi, ayrılık deneyimleri ve ilişki belirsizlik gibi karmaşık konuları içerir ve bireylerin duygusal ve kişisel gelişiminde önemli bir rol oynar.

### **2.3. Yalnızlık**

Bu bölümde yalnızlık kavramından, yalnızlıkla ilgili kuramsal yaklaşımlardan, yalnızlığın nedenlerinden ve yalnızlığın türlerinden bahsedilmiştir.

#### **2.3.1 Yalnızlık Kavramı**

İnsanlar, temelde sosyal varlıklardır ve ait olma, başkalarıyla bağlantı kurma ve sürdürme ihtiyacına sahiptirler. Sosyal bağlantı ihtiyacının temel bir insan motivasyonu olduğunu vurgularlar. İnsanlar, anlamlı ve yakın ilişkiler kurma arzusuyla motive olurlar. Ancak bu arzularını gerçekleştiremediklerinde yalnızlık duygusuyla karşılaşabilirler (Baumeister ve Leary, 1995: 507) Yalnızlık, farklı yaşam dönemlerinde ve yoğunluk seviyelerinde deneyimlenen, gittikçe artan bir sorun olarak kabul edilen bir duygu durumudur (Salimi ve Bozorgpour, 2012: 2010). Bu duygu durum, insanlar için sorunlara neden olan ve genellikle acı veren bir durum (Sullivan, 1953: 49) olarak kabul edilmektedir. Yalnızlık, bilim insanları tarafından çeşitli şekillerde tanımlanan karmaşık, çok boyutlu ve global bir olgudur (Murphy, 2006: 22).

Yalnızlıkla ilgili birçok araştırmacı farklı tanımlar yapmış ve yalnızlığı kendi bakış açlarına göre yorumlamıştır. Ancak, yalnızlığın en yaygın kabul edilen tanımını Peplau ve Perlman (1984) yapmışlardır ve yalnızlığı, bir kişinin sahip olduğu sosyal ilişkiler ile arzu ettiği ilişkiler arasındaki farkın bir sonucu olarak ortaya çıkan ve genellikle hoşnutsuzluk yaratan bir duygu durumu olarak ifade etmişlerdir. Yalnızlık, mevcut sosyal ilişkilerin yetersizliği veya bu ilişkilerin içtenlik, yakınlık ve duygusallık eksikliği gibi bir tepki olarak ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973; akt. Altıparmak, 2019: 84).

Yalnızlık, bireylerin toplumsal açıdan engellenme duygusu (Horowitz ve French, 1979: 762-764), kişinin mevcut ve arzu edilen ilişkileri arasındaki uyumsuzluk (Sermat, 1978: 272), kişinin ihtiyaç duyduğu etkileşim miktarı ile karşılanan etkileşim miktarı arasındaki tutarsızlık (Rubin, Perse ve Powell, 1985: 156), kişinin iç dünyası ile dış dünya çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir duygusal ve bilişsel sıkıntı haline dönüşen bir durum (Armağan, 2014), bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları içeren bir süreç (Ünlü, 2015: 17) olarak ifade edilmiştir. Bu süreçte insanlar, geçmiş ve şimdiki ilişkilerini bilişsel süreçlerle değerlendirebileceği, kişisel değerlendirmeler sonucunda olumsuz duygular geliştirebileceği ve bu duyguların davranışsal bir yalnızlık örüntüsüne yol açabileceği vurgulanmıştır (Dombak, 2022: 18-19).

Her bir tanım yalnızlığı farklı bir açıdan ele alır, ancak genel olarak yalnızlık, sosyal ilişkilerdeki eksiklik, istenmeyen duygusal deneyimler, beklentilere karşı hayal kırıklığı ve kişinin kendini rahatsız hissetmesi gibi ortak temalar içerdiği söylenebilir. Bu çeşitli tanımlamalar, yalnızlığın karmaşıklığını ve çok boyutlu bir fenomen olduğunu ortaya koymaktadır.

### **2.3.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Yalnızlık hakkında birçok kuramcı, bu karmaşık konuyu farklı perspektiflerden ele almış ve görüşlerini çeşitli çalışmalarında dile getirmiştir. Bu nedenle, bu bölümde yalnızlıkla ilgili temel yaklaşımların birkaçına geniş bir perspektiften bakılmıştır.

#### **2.3.2.1. Etkileşimsel Yaklaşım**

Bu kurama göre, bireyin yaşamını duygusal olarak yakın hissettiği biriyle paylaşma gereksinimi "bağlanma" olarak tanımlanırken, bir grup ya da topluluğun parçası gibi

hissetme gereksinimi "ait olma" olarak ifade edilir. Bu ihtiyaçlar yeterince karşılanmadığında, yalnızlık duygusu ortaya çıkar. Yalnızlık, sadece kişisel etkilerin bir sonucu olan tek başınalık değil, aksine kişisel ve durumsal yaşantıların karmaşık bir fenomene dönüşmüş yapısından kaynaklanan bir durumdur (Weiss, 1973: 25).

Günümüzdeki hızlı değişimlerin ve bağlanma, yakınlık, samimiyet gibi sosyal ilişki koşullarının eksikliğinin yalnızlığın oluşumunda kilit rol oynadığı belirtilmektedir. Bu hızlı değişimler, insanın kapasitesini aşarak, onu bu değişimlerle baş edemeyen pasif bir konuma itmektedir. Pasif bir konumda nesneleşen insanın, potansiyellerini işlevselleştirmesi ve hayatına anlam ve değer katması beklenmemektedir. Bu olumsuz duygusal durum, kişinin yalnızlığı en derin şekilde yaşamasına neden olmaktadır. Dolayısıyla yalnızlık, kişisel ve durumsal faktörlerin ortak etkileşiminden kaynaklanan ve kişinin kişisel tercihlerini açan bir durumun göstergesidir (Peplau ve Perlman, 1982: 110).

Bu kurama göre yalnızlık, bağlanma ve ait olma duygularının tatmin edilemediği durumlarda bireysel ve toplumsal faktörlerin ortak etkileşiminin sonucu olarak ortaya çıkan ve kişinin kontrolü dışında gelişen bir duygu durumudur. Etkileşim kuramınınnde gelen temsilcilerinden biri olan Weiss (1973), yalnızlığın yalnızca bireysel faktörlerden ya da çevresel faktörlerden kaynaklanmadığını savunur ve yalnızlığın her iki faktörün etkileşimi sonucu ortaya çıktığını belirtir. Weiss, yalnızlığı durumsal yalnızlık ve karakterolojik yalnızlık olarak iki temel yaklaşımda incelemiştir. Durumsal yalnızlık, bireyin yalnızlığı bir olgu olarak değerlendirdiği durumları kapsar; karakterolojik yalnızlık ise kişilikzelliklerinin yalnızlığın oluşumundaki rolünü vurgular. Weiss'e göre, yalnızlıkla başa çıkmak açısından durumsal yalnızlık yaklaşımı daha uygun bir seçenektir, çünkü kişinin sosyal çevresini değiştirmek, karakterzelliklerini değiştirmekten daha kolaydır.

Weiss'e göre, yalnızlık, kişinin toplumsal beklentilerine uygun etkileşim kuramamasından kaynaklanan normal bir durumdur. Yalnızlık, kişinin beklediği sosyal bağların yetersizliği veya mevcut sosyal ilişkilerde yakınlık, içtenlik ve duygusal derinliğin eksikliği hissine verilen bir tepkidir. Weiss, yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık olarak iki boyutta incelemiş ve bu tipolojiyi deneysel araştırmalarla test etmiştir. Üniversiteğrencilerizerinde yapılan bir çalışmada,öğrencilerin sosyal

ve duygusal yalnızlık kavramlarını ayırt ettikleri gözlemlenmiştir (Solie, 1987; akt. Körler, 2023: 11).

### **2.3.2.2. Psikodinamik Yaklaşım**

Freud'un psikodinamik yaklaşımına göre, bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesi, özellikle bebeklik dönemindeki temel ihtiyaçlarının tatmin edilmesine bağlıdır. Freud'a göre, psikoseksüel gelişim kuramı çerçevesinde, oral dönemdeki ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bireyde o döneme yönelik bağımlılık durumu ortaya çıkabilir ve ilerleyen yaşantısında kişilik gelişimiyle ilgili problemler ortaya çıkabilir. Psikoseksüel gelişim yaklaşımının evrelerinden biri olan oral dönemi sorunsuz bir şekilde tamamlayan bireylerde, bağımlılık veya kıskançlık gibi davranışlar gözlemlenmez ve bu bireyler, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğine sahip olabilirler (Senemeoğlu, 2005: 257).

Anal dönemdeki uyumsuzluklar, bireyin ilerleyen yaşlarda karakter özelliklerini etkileyebilir ve bakım veren tarafından anlaşılma durumu, yalnızlık duygusunun oluşmasına neden olabileceği ifade edilmiştir. Erikson'a göre, genç yetişkinlik dönemi, yalnızlık duygusunun öne çıktığı bir evredir. Bu dönemdeki krizleri başarıyla çözen birey, sağlıklı yakınlıklar kurabilmekte; ancak bu krizleri atlatabilmeyen kişi, yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde olabilmektedir (Geçtan, 2005: 108-118).

Horney'e göre, yalnızlık iki farklı açıdan ele alınabilir. Birey, yalnızlığı bilinçli bir şekilde tercih ediyorsa, herhangi bir nevrotik durum söz konusu olmaz. Ancak, birey diğerleriyle ilişki kurmakta zorlanıyorsa veya iletişim sırasında yoğun bir gerilim hissediyorsa, bu durumun çözümü olarak yalnızlığı tercih edebilir, ancak bu durum arzu edilen yalnızlığın nevrotik bir hale dönüştüğünü gösterebilir (Horney, 1999).

Sullivan'a göre, yetişkinlik dönemindeki yalnızlık deneyimleri genellikle çocukluk dönemindeki ilişkilerle ilişkilendirilir. İnsanlar için temel ihtiyaçlardan biri olan sosyal ilişkiler, bebeğin doğumdan itibaren dokunma ihtiyacıyla başlar. Bu sosyal etkileşim ihtiyacını karşılayamayan bireyler, zamanla sosyal olarak izole hale gelebilirler (Perlman ve Peplau, 1982; Kadioğlu, 2022: 42). Psikodinamik yaklaşımlar, genellikle yalnızlık duygusunun kökenini erken çocukluk ve çocukluk dönemi deneyimlerine dayandırır. Bu dönemlere odaklanan çocuk ve aile ilişkileri, bireyin ilerleyen yıllarda yalnızlıkla ilgili algısını etkileyebilir (Karaduman, 2013).

Psikodinamik yaklaşıma göre, bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesi, özellikle erken çocukluk dönemindeki temel ihtiyaçlarının tatmin edilmesine bağlıdır. Freud'un psikoseksüel gelişim teorisi, oral ve anal dönemlerdeki ihtiyaçların karşılanmamasının, ilerleyen yaşlarda bağımlılık ve yalnızlık gibi sorunlara yol açabileceğini belirtir. Erikson, genç yetişkinlik dönemindeki yalnızlık krizlerini vurgularken, bu krizlerin çözümünün sağlıklı yakın ilişkiler kurmada önemli olduğunu söylebilir. Horney, yalnızlığın bilinçli tercihi ile nevrotik yalnızlık arasında ayırım yapar ve Sullivan, yetişkinlikteki yalnızlık deneyimlerinin çocukluk dönemi ilişkileriyle bağlantılı olduğunu savunur. Bu yaklaşımlar, yalnızlık duygusunun kökenini erken dönem deneyimlere dayandırarak, çocuk ve aile ilişkilerinin bireyin ileriki yıllardaki yalnızlık algısını şekillendirdiği öne sürülebilir.

### **2.3.2.3. Fenomenolojik Yaklaşım**

Fenomenoloji, 20. yüzyılın en önemli felsefi akımlarından biridir ve kurucusu Edmund Husserl'dir. Bu felsefi akım, 19. yüzyıl felsefesinin öze ilişkin bilginin olanaklılığını reddetmesine tepki olarak ortaya çıkmıştır. Edmund Husserl'e göre, fenomenolojinin temel bir bilim olarak bilinç fenomenolojisi olduğunu desteklemiştir. Fenomenoloji, herhangi bir teoriye veya hipoteze dayanmadan araştırmalara başlar. Bu nedenle fenomenoloji, bir şeyi sadece algılar olarak ele almaz, aynı zamanda bir bütün olarak ele alır. Fenomenoloji, felsefe, sosyoloji ve mantık gibi bilimlerin temelini oluşturur (Coşkun, 2021: 130).

Rogers'a (1994) göre fenomenolojik yaklaşımda yalnızlık, bireyin diğer insanlarla gerçek bir bağ kuramadığı zaman ortaya çıkan bir durumdur. Rogers (1994), yalnızlığı, bireyin diğer kişilerle gerçek bir ilişkisi olmadığını fark ettiğinde ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamıştır. Rogers'a göre bireyler, sahip oldukları kişiliğin tam olarak anlaşılamayacağına inanarak, çoğu zaman en yakın çevrelerinin onayladığı şekilde davranır ve içsel kişiliklerini gizli tutarlar. Bu savunmalar ortadan kaldırıldığında, bireyin içsel benliği ve kişiliği ortaya çıkar ve derin bir yalnızlık hissi yaşanmasına yol açar. Rogers, bireyin kendini değersiz hissettiği, çevresindekiler tarafından sevilmeyen veya kabul edilmeyen inançlarını değiştirmenin, bu yalnızlığın üstesinden gelmenin bir yolu olduğunu savunmaktadır. Toplumun etkisiyle, bireyin davranışları belirlenmiş ve sosyal olarak kabul görmesi sağlanmıştır. Bu durumda, bireyin kendi benliği ile diğer insanların benlikleri arasında bir ayırım oluşabilir. Rogers (1994),

kişinin isteyerek ya da istemeyerek gizli benliğini ifşa ettiğinde, yalnızlık duygusunun en üst seviyeye çıkacağını ve bu durumun sürekli olması halinde, umutsuzluğa yol açabileceğini belirtir. Bu şekilde meydana gelen yalnızlık trajiktir, çünkü yalnızlık sadece başkalarından yoksunluk anlamına gelmez; asıl olarak bireyin kendi özbenliğiyle, kendi içsel varlığıyla tutsak olmasıyla ilişkilendirilir. Bu trajedinin üstesinden gelmek için birey zaman kavramına başvurmalıdır. Fenomenolojik yalnızlık, zamanın eksikliğinden kaynaklanır ve öznenin kendini var ettiği bu zaman eksikliği, varoluşun zincirlerini kırmaya yetmez (Levinas, 2005: 77).

Rogers'ın tespitleri, meslektaşlarıyla yaptığı klinik çalışmalara dayanır. O, yalnızlığı, bireyler arası uyumsuzluğun bir göstergesi olarak değerlendirir. Birey, toplum tarafından davranışları sınırlandırılarak kuşatılmıştır. Bu durum, bireyin gerçek benliği ile başkalarına yansıttığı benlik arasında farklılıklar oluşturmuştur. Rogers'a göre, yaygın olarak bilinen yalnızlık durumu, bireyin gizli yanlarının açığa çıkması durumunda kimse tarafından anlaşılmayacağına ya da ilgi gösterilmeyeceğine olan inançtan kaynaklanır. Bu inanç, bireyin gerçekleri diğerleriyle paylaşmasının önünde bir engel olarak görülür ve sonuç olarak birey yalnızlığa sürüklenir (Peplau ve Perlman, 1982: 125).

Ancak, kişinin etrafındakiler tarafından değer gördüğünü, sevildiğini ve kabul edildiğini hissetmesi durumunda, yalnızlık duygusundan kurtulabileceğini öne sürer. Ayrıca, etkileşim gruplarının kapsayıcı, yargılayıcı olmayan ve samimi bir atmosferin, yalnızlığı azaltmanın önemli bir yöntemi olabileceğini vurgulamaktadır (Rogers, 1994).

#### **2.3.2.4. Varoluşçu Yaklaşım**

İnsanın varoluşuna vurgu yapan bu kuramcılar, yalnızlığın bireyler için anlamını ve paradoksal yapısını derinlemesine ele almışlardır. Yalnızlık, onlar için acı verici ve kaçınılmaz bir olgu olarak değerlendirilmekle birlikte, bireysel olgunluk ve gelişim için de gereklidir (Karnick, 2011: 219). Bu kurama göre yalnızlık, insan varlığının ayrılmaz bir parçasıdır ve insanın varoluşu yalnızlıktan ayrı düşünülemez. Yalnızlık, insanın ortak potansiyel bir özelliğidir ve önemli olan bu durumu, kendimizi tanımak ve geliştirmek amacıyla olumlu bir şekilde kullanmaktır (Yalom, 1999: 14). Bu bakış açısına göre kişi zaten yalnızdır; bu nedenle yalnızlık, kişinin kendine dair derin bir farkındalık kazanmasına olanak tanıyan normal ve sağlıklı bir deneyimdir. Kişinin

yalnızlığını ve duygularını kabul etmemesi ise patolojik durumlara yol açar (McWhirter, 1997: 462). Varoluşsal yalnızlık, insan yaşantısının kaçınılmaz bir parçası olup, insanın kendisiyle yüzleşme sürecini içerir ve benliğin gelişimine katkıda bulunur. Ancak yalnızlık kaygısı, insanın yabancılaşmasına yol açan olumsuz bir yaşantıdır (Demir, 1990). Bu kaygıyı ortadan kaldırmanın yolu, yalnızlığı kabul etmek ve onu gelişim sürecimize katkı sağlayan bir durum olarak anlamlandırmaktır.

Bu kurama göre yalnızlık, her insanda potansiyel olarak bulunan ve insan varlığının bir parçası olan bir duygu durumudur. Bu duygu, nedenlerinin araştırılmasına gerek duyulmayan, kaygıya neden olmaktan çıkarıldığında kişinin gelişimine katkı sağlayan bir özelliktir. Varoluşçular, insanın temelde yalnız bir varlık olduğuna ve bu yalnızlık duygusunun kaçınılmaz olduğuna inanırlar. İnsanlar yalnız doğar ve yalnız bir şekilde bu dünyadan ayrılırlar; bu nedenle insanların kendi yalnızlıklarıyla yüzleşmeleri gerekir ve önemli olan, kişinin yalnızlık duygusuyla nasıl başa çıktığı ve bu duyguyu nasıl yaşadığıdır (Yalom, 1999: 15). Alan yazında, gerçek yalnızlık ile yalnızlık kaygısı kavramları ayrılmıştır (Perlman ve Peplau, 1982; akt. Körler, 2011: 20). Yalnızlık kaygısı, bireyin hayatın gerçekleriyle yüzleşmesini engelleyen ve diğer bireylerle ilişki kurmasını sınırlayan bir savunma mekanizmasıdır. Gerçek yalnızlık ise kişinin doğum, ölüm, değişim ve trajedi gibi hayatın temel gerçekleriyle yüzleşmesi ve hayatta yalnız olduğunu fark etmesiyle ortaya çıkar. Moustakas, yalnızlığa olumlu bir bakış açısı benimseyerek, bu duygunun kişiye acı verse de verimli ve yaratıcı durumlar ortaya çıkarabileceğini savunmaktadır (Körler, 2011: 20).

Yalnızlığa olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmakla birlikte, acı verici yönü göz ardı edilmemiştir. Yalom'a göre yalnızlık, "kişinin kendisi ile dünyası arasındaki ayrım" olarak tanımlanır. Bireyler, ölüm, anlamsızlık ve özgürlük gibi dört varoluşsal çatışmadan etkilenirler. Özellikle ölüm kavramını vurgular ve yalnızlık, özgürlük ve anlamsızlık gibi duyguların ölümle birlikte ortaya çıktığını belirtir. Tillich (1963) ise yalnızlık duygusunun özünü yakalayarak, ayrılık veya ölümle kaybedildiğinde yalnızlığın ortaya çıktığını ve bu duygudan kurtulmanın mümkün olmadığını ifade eder (Küpeli, 2023: 12).

Varoluşçu yaklaşımı benimseyen araştırmacılara göre, yalnızlık normal bir insan deneyimidir ve bu duygu, bireylerin kendileriyle yüzleşmelerine, kendilerini anlamalarına ve diğer insanlarla anlamlı etkileşimlere girmelerine olanak tanır. Bu

bakış açısı, yalnızlığın olumlu etkileri olabileceğini savunur ve yalnızlığın nedenlerini incelemek yerine, yalnızlık korkusuyla başa çıkmaya ve yalnızlığı olumlu bir şekilde kullanmaya odaklanır (Victor, Scambler ve Bond, 2009; akt. Karaca, 2023: 22). Bu bağlamda, yalnızlık varoluşçu kuramın temel kavramlarından biridir. İnsan, doyurucu ilişkiler kurmasına rağmen, zaman zaman derin bir anlamsızlık duygusuyla ve izole olma hissiyle karşılaşabilir.

Bu bağlamda, yalnızlık varoluşçu kuramın temel kavramlarından biridir. İnsan, doyurucu ilişkiler kurmasına rağmen, zaman zaman derin bir anlamsızlık duygusuyla, sahip olduklarına dair bir izole olma veya yalnızlık hissiyle karşılaşabilir.

### **2.3.2.5. Bilişsel Yaklaşım**

Bireylerin yalnızlık duygusu, kişilik yapıları, tutumları ve olayları algılayış biçimleriyle yakından ilişkilidir. Bu duyguyu nasıl ve ne ölçüde deneyimleyeceklerini belirleyen faktörler arasında bilişsel süreçler önemli bir rol oynar. Bilişsel yaklaşım savunucuları, bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşimlerini nasıl algıladıklarına odaklanır ve doyum sağlayamayan bireylerin yalnızlık duygusunu deneyimleyeceklerini öne sürerler (Pomakoğlu, 2023: 26). Temelde yaşanan problemlerin kaynağı, bireylerin dışsal uyaranları anlama ve algılama süreçlerinde bilişsel çarpıtmaların oluşmasıdır.

Bilişsel yaklaşımın öncüleri, Peplau ve Perlman'dır. Bu yaklaşım, yalnızlık olgusunun duygusal ve davranışsal bileşenlerini kabul eder, ancak odak noktasını bilişsel süreçlere çevirir. Bu süreçler, bilişsel çelişki veya uyumsuzluk modeli içinde incelenir. Bilişsel yaklaşımı benimseyen kuramcılara göre, yalnızlık, bireyin mevcut ilişkileri ile arzuladığı ilişkiler arasında bir uyumsuzluk algılandığında ortaya çıkar. Birey her zaman ideal bir ilişki arzulanabilir, ancak mevcut ilişkilerinde tatminsizlik yaşayabilir. Bu durum özellikle kronik olarak yalnızlık yaşayan bireyler için geçerlidir. Uzun süre boyunca tatminsizlik ve ardından yalnızlık yaşadıklarından, birey bir süre sonra ideal ilişkiyi tanımlayamayabilir (Duy, 2003: 29).

Bilişsel uyumsuzluk modelinde yalnızlık, bireyin içsel deneyimleri ve algıları çerçevesinde incelenir. Yalnızlık yaşayan bireyin kendisini ve sosyal yaşamını nasıl algıladığı ve değerlendirdiği üzerine odaklanılır. Benzer sosyal ilişkilere sahip iki kişiden biri memnun görünürken, diğeri yalnızlık hissi yaşayabilir. Bu farklılık, bireyin kendi ve sosyal ilişkilerine ilişkin algıları ve değerlendirmeleri tarafından

belirlenir. Belki de yalnızlık çeken kişi için mevcut ilişkiler, kişinin koyduğu standartlar için yetersiz olabilir. Yalnızlık düzeyi, bireyin sosyal ilişkilerine yönelik belirlediği kriterler tarafından belirlenir. Geçmiş deneyimler ve ilişkiler dikkate alınarak yapılan sosyal karşılaştırmalarla oluşturulan bu kişisel ve öznel kriterler, gerçek dışı ve çarpıtılmış olabilir. Bu durum, bireyin mevcut yalnızlık hissini daha da artmasına yol açabilir (Duy, 2003: 30).

Bilişsel yaklaşımda vurgulanan başka bir nokta da yalnızlık çeken bireylerin yalnızlıklarının nedenlerini yüklemeleridir. Yalnız bireylerin yaptığı bu yüklemeler, yalnızlıkla başa çıkma davranışlarını, duygularını ve geleceğe dair beklentilerini etkiler. Bir birey, başarısızlıklarını değişmez kişilik özelliklerine veya durumsal faktörlere yükleyip mevcut durumu değişmez olarak algıladığında, yalnızlıkla başa çıkmada daha pasif hale gelerek geleceğe karşı umutsuzluk yaşar. Bu algılamalar içinde olan birey, olumsuz bir bakış açısı geliştirerek benlik değerini düşürür. Düşük benlik değeri, yalnızlık hissini nedeni olabileceği gibi, kişinin tatmin edici sosyal etkileşimler kurmasını engelleyebilecek duygulara ve tutumlara da eşlik eder. Böylece yalnızlığı artıracak koşulların oluşmasına katkıda bulunur (Duy, 2003: 31).

Bireylerin yalnızlık duygusu, kişilik yapıları, tutumları ve olayları algılayış biçimleriyle yakından ilişkilidir ve bilişsel süreçler bu duyguyu nasıl deneyimleyeceklerini belirlemede önemli bir rol oynar. Bilişsel yaklaşım savunucuları, bireylerin sosyal etkileşimlerini nasıl algıladıklarına odaklanır ve sosyal çevrelerinden tatmin olamayan bireylerin yalnızlık duygusunu deneyimlediklerini öne sürerler. Peplau ve Perlman gibi bilişsel yaklaşım öncüleri, yalnızlığın, bireyin mevcut ilişkileri ile arzuladığı ilişkiler arasındaki uyumsuzluk algısından kaynaklandığını belirtirler. Bu yaklaşım, yalnızlık çeken bireylerin kendi ve sosyal ilişkilerine yönelik algılarını ve değerlendirmelerini inceler ve bireylerin yalnızlık düzeylerini belirleyen kişisel ve öznel kriterlerin çoğu zaman gerçek dışı ve çarpıtılmış olabileceğini vurgular. Ayrıca, yalnızlık çeken bireylerin başarısızlıklarını değişmez kişilik özelliklerine veya durumsal faktörlere yüklemeleri, yalnızlıkla başa çıkmada pasif hale gelmelerine ve geleceğe karşı umutsuzluk yaşamalarına neden olabilir. Bu olumsuz bakış açısı ve düşük benlik değeri, yalnızlığı daha da artıran koşullara katkıda bulunur.

### 2.3.2.6. Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), psikolojik ve psikiyatrik bozuklukların tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir psikoterapi yöntemidir. Bilişsel terapi, bireyin düşüncelerini ve algılarını ele alırken, davranışçı terapi ise bireyin davranışlarını değiştirmeye odaklanır. BDT, bu iki yaklaşımı birleştirerek hem düşünceleri hem de davranışları değiştirmeyi amaçlar (Padesky ve Greenberger, 2008: 15).

BDT'nin temel prensibi, düşünce tarzının davranışlar üzerinde doğrudan etkili olduğu fikrine dayanır (Sternberg, 2009: 10). Bu terapi yaklaşımı, bireylerin irrasyonel ve işlevsiz düşüncelerini fark etmelerini ve bunları daha rasyonel ve işlevsel düşüncelerle değiştirmelerini sağlar. Terapistler, danışanlarına olayları değerlendirme biçimlerinin duygularını nasıl etkilediğini ve bu değerlendirmelerin geçmiş deneyimlerle nasıl bağlantılı olduğunu gösterir (Beck ve Emery, 2011: 150).

Bilişsel Terapi, ilk olarak depresyon tedavisi için 1960'larda Aaron T. Beck tarafından geliştirilmiştir. Beck'in çalışmaları, depresif hastaların düşünce kalıplarını inceleyerek bilişsel terapinin temelini atmıştır. Zamanla, Beck'in bilişsel terapisi ve Albert Ellis'in davranışçı terapisi birleştirilerek 1980'lerde BDT olarak adlandırılmıştır. BDT, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi vurgular ve bireylerin problemlerinin temelindeki yanlış inançları ve düşünceleri değiştirmeyi amaçlar (Beck, 2005: 953).

BDT, günümüzde birçok ruhsal bozukluğun, sağlık probleminin ve yaşam sorununun tedavisinde kullanılmaktadır. Özellikle depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıkların tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmıştır. BDT, yapılandırılmış, terapistin aktif ve yönlendirici olduğu, zaman sınırlı ve danışanla iş birliğine dayalı bir yaklaşımdır.

BDT'de süreç genellikle değerlendirme ile başlar. Hedefler belirlenir, psikoeğitim sağlanır ve BDT teknikleriyle tedavi devam eder. Gerektiğinde güçlendirme seansları yapılır. Her seans, duygu durum değerlendirmesi ile başlar, sonra hasta değerlendirilir, önceki seanslarla bağlantılar kurulur, verilen ödevler kontrol edilir, hedefler ve gündem belirlenir, gündem maddeleri değerlendirilir, yeni ödevler verilir, seans özetlenir ve hastadan geri bildirim alınır. Hastalar terapi sürecinde aktif rol alırken kendi öz saygıları yükselir ve karar alma yetenekleri artar. Hastayla terapist arasında iş birliği yapmak önemlidir ve hastanın pasif-edilgen konumundan çıkarak etkin katılımcı haline gelmesi sağlanır. Hastaların tanılarındaki etiketler ve yargılar bertaraf

edilir. Tedaviler, hastaların kişisel ihtiyaçlarına uygun şekilde düzenlenir. Tedaviler genellikle şimdiki zamana odaklanır. Hasta ve terapist bir ekip olarak çalışır ve çevre, benlik ve gelecek hakkındaki sonuçları araştırır. Terapist, yapay olumlu pekiştirmelerden kaçınır ve hastayla işbirlikçi bir deneycilik yaklaşımı kullanarak akılcı düşünmeyi teşvik eder (Maraşlı, 2024: 36).

BDT'nin bir uygulama şekli olan Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi (BDGT), bireysel terapilere kıyasla daha ekonomik ve grup ortamında terapi yapılmasını sağlayarak çeşitli avantajlar sunar. Grup terapisinde, kişilerarası sorunlar yaşayan danışanlar grup ortamında terapi alır, öğrenilen beceriler grup içinde uygulanır ve grup üyeleri birbirlerinden destek alır. BDGT'nin etkililiğine ilişkin birçok araştırma bulunmakla birlikte, Türkiye'de bu konuda yapılan çalışmalar sınırlıdır. Ancak, BDGT'nin ekonomik ve etkili bir terapi modeli olması nedeniyle, Türkiye'deki uygulamalarının artması beklenmektedir (Tekinsav Sütçü, 2015: 1-2).

BDT'de metaforlar, terapötik süreçte önemli bir rol oynar. Metaforlar, bireylerin karmaşık duygularını ve düşüncelerini daha kolay ifade etmelerini sağlar ve terapist ile danışan arasındaki iletişimi güçlendirir. Metaforların kullanımı, danışanın düşünme sürecini geliştirir ve işlevsiz bakış açılarını değiştirmeye yardımcı olur (Huestis, 1991 : 61). Örneğin, Padesky ve Greenberger'in 'Evinizdeki Terapist' adlı eserinde, bir Çinli bilgenin, aç bir kadına balık vermek yerine ona balık tutmayı öğretmesini anlatan bir metafor kullanılmıştır. Bu metafor, BDT'nin danışanlara yalnızca anlık çözümler değil, uzun vadeli beceriler kazandırmayı amaçladığını vurgular.

Dinç ve Erden-Çınar'ın (2019) bilişsel davranışçı terapi odaklı grup psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygılarını, yetkinlik inançlarını ve geleceğe yönelik tutumlarını nasıl etkilediğini incelemiştir. Bulgular, sekiz oturumdan oluşan bu uygulamanın, katılımcıların geleceğe dair olumlu tutumlarını ve yetkinlik algılarını artırdığını göstermektedir. Gökçakan (2008) ve Yıldız (2018), yaptıkları araştırmalarda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup çalışmalarının üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını artırdığını bulmuşlardır. Örneğin, Gökçakan'ın (2008) 8 haftalık grup çalışması, katılımcıların yetkinlik inançlarını artırmıştır. Benzer şekilde, Yıldız'ın (2018) çalışması, otomatik düşüncelerin fark edilip, işlevsel olmayan tutumların değiştirilmesinin, kaygıyı azaltıp, yetkinlik inançlarını artırdığını göstermiştir. Ayrıca, Misra ve McKean (2000) gibi

diğer çalışmalar da zaman planlaması ve boş zaman aktivitelerinin artmasıyla kaygı düzeylerinin düştüğünü ortaya koymuştur. Bu bulgular, bilişsel davranışçı terapi odaklı grup çalışmalarının, kısa sürede ve etkili bir şekilde geleceğe yönelik tutumları ve kişilerin kendilerine dair yetkinlik inançlarını olumlu yönde değiştirdiğini göstermektedir. Bu araştırmalar, doğrudan yalnızlığı azaltmaya yönelik olmasalar da psikoeğitim programlarının farklı değişkenlerle incelenmesinin olumlu sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra Türkiye’de yalnızlığı azaltmaya yönelik yapılan deneysel çalışmalar incelendiğinde (Coşkun, 1994; Çakıl, 1998; Bilgiç, 2000; Duy, 2003; Koçak, 2003; Akgül ve Yeşilyaprak, 2015) bu çalışmanın bulgularını desteklediği görülmektedir.

Bu çalışma kapsamında hazırlanan psikoeğitim programının kuramsal alt yapılarından biri de Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımıdır. Program, bireylerin yalnızlık ve romantik yalnızlığa ilişkin düşünce kalıplarını incelemeyi ve bu olumsuz düşünce kalıplarını daha işlevsel ve pozitif olanlarla değiştirmeyi amaçlamaktadır. BDT’nin temel ilkeleri doğrultusunda, bu program bireylerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi hedefler.

Programın içeriği, bireylerin yalnızlıkla başa çıkma yöntemleri geliştirmelerine yardımcı olacak çeşitli bilişsel ve davranışsal müdahaleler içerir. Bu müdahaleler arasında, yalnızlık duygularını tetikleyen olumsuz düşüncelerin belirlenmesi, bu düşüncelerin doğruluğunun sorgulanması ve daha uyumlu düşünce kalıplarının geliştirilmesi yer alır. Ayrıca, sosyal becerilerin artırılması ve etkili iletişim yöntemlerinin öğrenilmesi de programın önemli bileşenlerindedir.

BDT’nin yapılandırılmış ve yönlendirici doğası gereği, bu psikoeğitim programı da belirli bir süre ile sınırlı olup, katılımcılara adım adım rehberlik sağlar. Grup liderinin aktif rol oynadığı bu süreçte, katılımcılar sadece mevcut sorunlarını çözmekle kalmaz, aynı zamanda gelecekte karşılaşılabilecekleri benzer durumlarla başa çıkmak için gerekli olan becerileri de kazanırlar. Bu program, katılımcıların hem duygusal hem de bilişsel düzeyde değişim yaşamasını sağlayarak, yalnızlık ve romantik yalnızlıkla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını hedeflemektedir.

### **2.3.2.7. Sanat Terapisi Yaklaşımı**

Sanat terapisi, müzik, resim, heykel, hareket, dans ve drama gibi sanat dallarının kullanıldığı bir terapi yöntemidir. Bu terapinin amacı, bireyin kendini özgürce ifade

etmesine, yaratıcılığını artırmasına ve estetik yönünü ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktadır. Sanat terapisi, ruhsal, gelişimsel, nörolojik, mental ve davranışsal birçok rahatsızlıkta kullanılan bir tedavi yöntemi olarak tanımlanır (Özbey, 2009: 213). Sanat terapisi, modern anlamda 1940'larda keşfedilmiş ve 1960'larda profesyonelleşmiştir. Antik çağlardan bu yana çeşitli sanat faaliyetleri, terapötik amaçlarla kullanılmıştır. Adrian Hill, 1942'de tüberküloz hastalarıyla çalışırken "sanat terapisi" terimini kullanmıştır (Demir, 2017: 579). Sanat terapisi, psikoterapinin bir alt dalı olarak kabul edilir ve Yunanca "therapeuein" kelimesinden türemiş olup "iyileşmek" veya "iyileştirmek" anlamına gelir. Psikoterapi, ruhsal ve zihinsel problemler ile davranış sorunlarını azaltmayı ve bireyin kendisiyle ve sosyal çevresiyle uyumunu geliştirmeyi amaçlar (Özbey, 2009: 577). 20. yüzyılın ortalarından itibaren, sanat unsurlarının tedavi süreçlerinde kullanımı yaygınlaşmıştır. Sanat terapisi, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, yaratıcı potansiyellerini keşfetmelerine ve duygusal sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olur. Bu terapi, bireylerde olumlu gelişmeler sağlamak, çatışmaları çözümlenmek, bedensel ve ruhsal problemleri azaltmak, sorun çözmek ve stresle başa çıkmak amacıyla çeşitli sanat materyallerinin kullanımıyla tanı ve tedavi süreçlerini içeren bir yöntemdir (Demir, 2017: 577). Sanat terapisi, psikoloji ve sanatın birleşiminden doğsa da zamanla özgün bir disiplin haline gelmiştir. Bu terapi, resim, müzik, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi sanat uygulamalarını içerir. Sanat terapisi, bireyleri ve grupları değerlendirmek ve müdahale etmek amacıyla sanatsal faaliyetleri kullanır. Sanat terapisi, varoluşçu ve fenomenolojik kökenleriyle eski bir terapi şekli olarak kabul edilebilir ve bu bağlamda psikoterapinin felsefi temelleriyle yeniden bulunmaktadır Otto Rank'ın çalışmaları, psikoterapinin analitik yöntemin dar sınırlarından kurtulup fenomenolojik yöntemin manevi ve kültürel zenginliğine ulaşmasını sağlamıştır. Bu gelişme, psikoterapinin holistik bir yaklaşımla kültürel ve simgesel varlık alanıyla ilişki kurmasına olanak tanımış ve tek yanlı, analitik ve pozitivist bakış açısının yetersizliğini ortaya koymuştur. Sanat, bu süreçte psikoterapiye önemli katkılar sağlar (Filiz, 2016: 180). Amerikan Sanat Terapisi Derneği (AATA), sanat terapisini, bireylerin zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlıklarını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla sanat yapmanın yaratıcı sürecini kullanan bir ruh sağlığı mesleği olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre, sanat terapisi, bireylerin sanatsal olarak kendilerini ifade etmelerini sağlayan yaratıcı sürecin, çatışma ve sorunlarını çözmelerine, kişilerarası becerilerini geliştirmelerine, stresi azaltmalarına,

davranışlarını yönetmelerine, benlik saygılarını ve öz bilinçlerini artırmalarına ve içgörü kazanmalarına yardımcı olduğu inancına dayanır. Sanat yapma süreci, hastalık, travma veya yaşam zorlukları yaşayan ya da kişisel gelişim talep eden kişilere profesyonel kişisel tarafından geliştirici ve tedavi edici olarak kullanılır. Bu süreç, bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkmalarına, bilişsel becerilerini geliştirmelerine ve hayattan daha fazla zevk almalarına yardımcı olur (AATA, 2009).

Bu çalışma kapsamında hazırlanan psikoeğitim programının etkinlikleri sanat terapisi de esas alınarak hazırlanmıştır. Programda yer alan etkinlikler, bireylerin iç dünyalarını dışavurmalarına, travmatik deneyimlerini işlemelerine ve romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini artırmalarına yardımcı olacak şekilde yapılandırılmıştır. Her etkinlik, katılımcıların bireysel ve grup içi dinamiklerini keşfetmelerine, kendi duygusal süreçlerini daha iyi anlamalarına ve başkalarıyla empati kurma yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır.

#### **2.3.2.8. Sosyokültürel Yaklaşım**

Yalnızlık, bireyin toplumla olan ilişkisinde ortaya çıkan bir olgudur ve bazı sosyolojik düşüncelere göre yalnızlığın temel nedeni bireyin değil toplumun yapısı ve işleyişidir. Toplumun belirlediği normlara uymak, bireyin sosyal kabul ve entegrasyonunu sağlamak için önemlidir. Ancak, birey kendi değerleri yerine toplumun değerlerine uymak zorunda hissettiğinde, bu durum bazı kişilerde endişe ve kaygıya neden olabilir. Toplumun belirlediği normlara uymak, bireyin kimlik ve özgünlüğünü kaybetme riskiyle de ilişkilendirilebilir ve bu durum bireyin kendini yalnız hissetmesine yol açabilir (Killeen, 1998: 762). Sosyokültürel yaklaşıma göre, yalnızlık bireyin içinde bulunduğu toplumdan, toplum içindeki normlardan, değerlerden, sosyal ilişkilerden etkilenmektedir. Yalnızlığın, sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurma sürecini engelleyen kültürel faktörlerden kaynaklandığını vurgular. Toplumdaki rekabetçi atmosfer, bireyciliğin öne çıkması, kişisel başarıya odaklanan tutumlar ve bireysel tatmin üzerindeki vurgu, aynı zamanda romantik ilişkilerdeki yüksek beklentiler gibi etkenler yalnızlığı artırıcı faktörler olarak kabul edilir. Oluşan yalnızlık durumu, yalnızca bireyin davranışını değil içinde bulunduğu toplumda yaşayan diğer bireylerin davranışlarını da etkilemektedir (Perlman ve Peplau, 1981; akt. Karaca 2023). Toplumun belirlediği normlara uygun davranma, bireyin sosyal kabul ve entegrasyonunu sağlayabilir ancak bazı durumlarda birey, bu normlara uymakta

zorlanabilir veya uyum sağlamak için kendi değerlerinden ödün vermek zorunda kalabilir. Bu durumda, birey kendini yalnız hissedebilir çünkü toplumun beklentilerine uyum sağlamak ile kişisel kimliği ve değerleri arasında bir çatışma yaşanabilir. Bu çatışma, bireyin kendini toplumdaki dışlanmış veya yalnız hissetmesine neden olabilir. Bu bağlamda, yalnızlık olgusu sadece bireyin içsel durumuyla değil, aynı zamanda toplumun yapısal ve kültürel özellikleriyle de ilişkilidir. Bireyin toplumla olan ilişkisi, sosyal normlar ve beklentiler çerçevesinde şekillenir ve bu ilişki, bireyin kendini yalnız hissetmesine veya toplumdaki dışlanmış hissetmesine neden olabilir. Dolayısıyla, yalnızlık olgusunu anlamak için bireyin içsel durumunun yanı sıra toplumsal yapı ve dinamiklerin de dikkate alınması gerekmektedir (Killeen, 1998: 764).

### **2.3.3. Yalnızlığın nedenleri**

Yalnızlık duygusu, bireyin sosyal ilişkilerdeki tatminsizliği ve kendini yalnız hissetmesine neden olan karmaşık bir fenomendir. Bu duygu, birçok içsel ve dışsal etkenin etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır. Farklı kuramlar, yalnızlığın nedenine ilişkin kendi klinik deneyimlerinden ve gözlemlerinden yola çıkarak çeşitli nedenler öne sürmüşlerdir. Ancak, yalnızlık yaşayan bireylerin kendi deneyimlerinde ve gözlemlerinde neyi veya neleri neden olarak belirttikleri, yalnızlık olgusunu daha iyi anlamak için önemli bulunmuştur. Bireyin kişilik özellikleri, benlik değeri, gelecek beklentileri, yalnızlıkla başa çıkmak için seçtiği yöntemler, artan sosyal hareketlilik, değişen değerler, yalnızlık duygusunun temel değişkenleri arasında yer alır (Kızılgeçit, 2011: 26). Bu değişkenler, bireylerin yalnızlık durumunu etkileyen ve yalnızlığın oluşumuna neden olan karmaşık bir ağ oluşturmaktadır. Bireylerin kendilerini yalnız hissetmesine neden olan temel unsurlar beş kategori altında incelenmiştir (Peplau ve Pearlman, 1982; akt. Özkaya. 2017: 8).

1. Kişinin bir topluluk içinde dışlanması veya reddedilmesi gibi hoş gitmeyen deneyimleri
2. Kişinin geçmişte sevilmediğini düşünmesine yönelik bilişsel deneyimleri
3. Bireyin sorunlarını paylaşabileceği ve samimi ilişkiler kurabileceği bir arkadaş çevresine sahip olamamasına ilişkin deneyimleri

4. Kişinin sosyal ilişkilerinde hissettiği yetersizlik hissi ve ilişkileri sürdürme konusunda güçlük çekme durumu.

5. Kültürel değerler, normlar ve kişilik özellikleri

Bu tür deneyimlerin, bireyin kendini izole hissetmesine ve sosyal ilişkilerde güvensizlik yaşamasına, kişinin kendine olan güvenini yitirmesine ve yeni ilişkilere açık olmasını engellemeye ve dolayısıyla yalnızlık hissini yaşamasına neden olabileceği ifade edilmiştir.

Bu unsurlara ek olarak, yalnızlık hissine zemin hazırlayan faktörler de bulunmaktadır. Örneğin, bireyin romantik ilişkisinin bitmesi veya yaşadığı yerden taşınması gibi değişimler, yalnızlık duygusunu artırabilir. İçsel nedenler arasında, bireyin reddedilme korkusu, utangaçlık, çekici olamama, çaba göstermeme, antipatik kişilik ve kötümserlik gibi faktörler bulunmaktadır. Değişebilen nedenler arasında, diğer grupların ve bireylerin tutumları, fırsat yoksunluğu ve diğerlerinin isteksizliği yer alırken, değişmeyen nedenler arasında kişisel olmayan durumlar ve diğerlerinin korkuları öne çıkmaktadır (Michela, Peplau ve Weeks, 1982: 929-936).

Michela, Peplau ve Weeks (1982) yalnızlığa neden olan faktörleri 13 başlık altında incelemiştir.

- *Reddedilmekten Korkma*: Kişinin ilişki kurmaya cesaret ederken reddedilme korkusuyla karşılaşmasıdır.
- *Çaba Göstermeme*: Kişinin tanışmak veya ilişki kurmak için gerekli çabayı göstermemesi durumudur.
- *Şanssızlık*: Kişinin başkalarıyla tanışma veya ilişki kurma şansının olmadığını düşünmesidir.
- *Bilgisizlik*: Kişinin ilişki kurma ve arkadaşlık başlatma konusunda yetersiz bilgi ve beceriye sahip olmasıdır.
- *Utangaçlık*: Kişinin aşırı derecede utangaç olması ve bu nedenle sosyal etkileşimlerden kaçınmasıdır.
- *Fiziksel Çekiciliği Olmama*: Kişinin fiziksel olarak çekici bulunmaması veya bu konuda güvensizlik yaşamasıdır.
- *Kötümserlik*: Kişinin ilişki kuracağı kişiyi bulmanın şansa bağlı olduğuna inanması ve bu şansa sahip olmadığını düşünmesidir.

- *Diğerlerinin Korkuları:* Başkalarının yalnızlık yaşayan kişilerle ilişki kurmaktan çekinmesi ve korkmasıdır.
- *Diğer Gruplar/İlişkiler:* Diğer insanların bir grup içinde yer alması ve yalnızlık yaşayan kişilere ilgi göstermemesi durumudur.
- *Kişisel Olmayan Durumlar:* Kişinin birçok insanla yalnızca yüzeysel veya kişisel olmayan ilişkiler içinde olmasıdır.
- *Fırsat Yoksunluğu:* Kişinin diğerleriyle tanışma veya ilişki kurma fırsatının bulunmamasıdır.
- *Diğerlerinin İsteksizliği:* Başkalarının ilişki kurmaya isteksiz olması ve çabalamamasıdır.
- *Antipatik Kişilik Yapısı:* Kişinin diğerleri tarafından hoş karşılanmayan bir kişilik yapısına sahip olmasıdır.

Alan yazın incelendiğinde yalnızlığın nedenleri genel olarak bireysel faktörlerin neden olduğu yalnızlık ve sosyal faktörlerin neden olduğu yalnızlık olarak iki başlık altında incelediği görülmüştür. Yalnızlığın bireysel nedeni şu şekilde ifade edilmiştir: (Geçtan, 2019: 108)

*“Yeni doğmuş bebek, annesinin ya da onun yerini alan birinin sıcak ve sevecen yakınlığıyla gelişir. Çocukluk döneminde bunun yerini, diğer insanlarla birlikte etkinliklere katılma, arkadaş edinme ve çevresinden kabul görme ihtiyacı alır. Ergenlik dönemi ve bunu izleyen yetişkinlikte insan dostluk ve yakın ilişkiler arar. Eğer bebek sıcak bir yakınlıktan yoksun kalır ya da böyle bir beraberlik zamanından önce sona ererse, bu yoksunluğunu düşlerinde yarattığı ilişkilerle gidermeye çalışır. Bu düşleri kimseyle paylaşmadığından yalnız bir çocuk olarak yaşama başlar. Sonradan, toplumun bireyi kendine adapte etme yönündeki baskılarına rağmen, çocuk gerçeğe düşü ayırabilmeyi yine öğrenmezse yalnızlığı daha da artar. Gerçek olayların yerine kendi düşlerinin içeriğini dile getirdiğinde, alaya alınacağı ya da bundan ötürü cezalandırılacağı korkusuyla daha çok içine kapanır. Bunun neticesinde, çevresinden soyutlanmış, içine dönük ve sevgi verilse de alamayan bir yetişkin karakteri oluşur.”*

Bireyin yaşamında sosyal faktörler, okul veya iş ortamında yaşanılanlar, yaş grubundaki kişiler tarafından reddedilme, arkadaşlık ilişkilerinde zorlanma ve sosyal

beceri eksikliği gibi etkenleri kapsar. Ayrıca, aile içi çatışmalar, uyumsuzluk veya boşanma gibi durumlar da sosyal faktörler arasında sayılabilir. Bununla birlikte, yeni bir yere taşınma, sevilen bir kişi veya nesnenin kaybı, hatta bir sevilenin ölümü gibi yaşam olayları da sosyal etkileşimi ve ilişkileri etkileyen unsurlardır. Temel sosyal beceri eksikliği de bu faktörler arasında önemli bir yer tuttuğu söylenebilir. Bu belirtilen unsurlar, bireyin ilişki kurma ve sürdürme konusundaki deneyimlerini etkileyerek yalnızlık duygusunun oluşmasına sebep olduğu söylenebilir.

#### 2.3.4. Yalnızlık Türleri

Alan yazına bakıldığında tıpkı yalnızlık kavramının açıklanması gibi yalnızlığın çeşitleri konusunda da net bir ifadeye rastlanmamıştır ve araştırmacılar yalnızlığı pek çok boyutla açıklamışlardır. Tek ve çok boyutluluk, kuramsal temel gibi faktörler yalnızlığın boyutlarının ele alınış biçimini etkilemiş ve ortaya birden fazla sınıflandırmanın çıkmasına neden olmuştur.

Wood (1984) yalnızlığı karakteristik veya kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık, yabancılaşma, anomi ve varoluşçu, birincil veya felsefi, evrensel yalnızlık olarak beş boyutta incelemiştir (akt. Karaca, 2023: 20). Bu boyutlar şu şekilde tanımlanmaktadır:

- *Karakteristik, kronik veya psişik yalnızlık*, bireyin kişilik özelliklerinden kaynaklanan ve uzun süreli bir durum olarak nitelendirilen yalnızlığı ifade eder. Bu durumda, bireyin içsel dünyası, ilişkilerinde yaşadığı sürekli boşluk ve eksiklik hissiyle şekillenir.
- *Durumsal yalnızlık*, bireyin geçici veya belirli durumlarla ilişkili olarak yaşadığı yalnızlık türüdür. Örneğin, bir kişinin sevdiği birinin ölümü veya bir ilişkinin sonlanması gibi belirli olaylar durumsal yalnızlığa neden olabilir.
- *Yabancılaşma*, bireyin mevcut toplumsal normları veya ilişkileri reddetmesi sonucunda ortaya çıkar. Birey, kendini toplumdaki soyutlanmış hisseder ve genellikle toplumun değerlerine veya beklentilerine uymakta zorlanır.
- *Anomi*, sosyal normların veya değerlerin belirsizliği veya yokluğu nedeniyle ortaya çıkan bir tür yalnızlıktır. Birey, toplumun kabul ettiği normlara uyum sağlamakta zorlanır ve bu nedenle kendini yalnız hisseder.
- *Varoluşçu, birincil veya felsefi, evrensel yalnızlık*, bireyin varoluşsal veya felsefi boyutta yaşadığı derin bir yalnızlık hissini ifade eder. Birey, varoluşsal sorularla ve insanın varoluşsal durumuyla ilgili endişelerle boğuşur ve evrensel

bir yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalır. Bu tür yalnızlık genellikle hayatın anlamı, ölüm ve varoluş gibi konularla ilişkilendirilir.

Zimmerman (1785) ise yalnızlığı *olumlu ve olumsuz yalnızlık* olarak iki boyutta incelemiştir (akt. De Jong, Gierveld, Tilburg ve Dykstra, 2006).

- *Olumlu yalnızlık*, bireyin isteyerek sosyal etkileşimlerden uzaklaşarak kendini geliştirmeye, içsel dengeyi bulmaya veya manevi bir derinliğe erişmeye odaklanması durumudur. Bu, meditasyon, yaratıcı aktiviteler (yazma, resim yapma), doğayla zaman geçirme veya manevi uygulamalar gibi farklı yollarla gerçekleştirilebilir.
- *Olumsuz yalnızlık* ise günlük yaşamda karşılaşılan ve kişinin yalnızlık hissiyle olumsuz bir şekilde etkilendiği durumları ifade eder. Bu tür yalnızlık genellikle sosyal bağlantı eksikliği veya ilişkisel ihtiyaçların karşılanmamasıyla ilişkilendirilir.

Young (1982) yalnızlığı; *geçici, kronik ve durumsal yalnızlık* olarak üç boyutta incelemiştir (akt. Özatça, 2009: 33).

- *Geçici yalnızlık*, kısa süreli ve semptomları hafif olan bir yalnızlık türüdür. Sıklıkla birkaç dakika veya birkaç saat sürebilir ve genellikle pek çok insanın zaman zaman yaşadığı yalnızlık duygusunu içerir.
- *Durumsal yalnızlık*, daha önce ilişkilerinde doyum sağlayan bir bireyin ilişkilerindeki değişikliklere bağlı olarak doyum alamaması veya önemli bir ilişki kaybı yaşaması sonucunda ortaya çıkar. Örneğin, evden ayrılma veya ilişkilerin sonlanması gibi durumlar durumsal yalnızlığa neden olabilir.
- *Kronik yalnızlık*, ise en az iki yıl veya daha uzun süre devam eden ilişkilerde doyumsuzluk yaşanmasını yansıtır. Bu tür yalnızlık, bireyin uzun süre boyunca yaşadığı bilişsel ve davranışsal zorlukları içerir. Kronik yalnızlık yaşayanlar, durumsal yalnızlık yaşayanlara göre daha az derin ve yakın ilişkilere sahip olabilirler.
- *Durumsal ve geçici yalnızlık*, genellikle çevresel faktörlerden kaynaklanırken, kronik yalnızlık daha çok iç faktörlerle ilişkilidir. Kronik yalnızlık, fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir.

Demir (1990: 23-26) yalnızlığı *gizli yalnızlık, sosyal durum, duygusal ve derin yalnızlık* olarak dört boyutta incelemiştir.

- *Gizli yalnızlık*, kişinin dış dünyaya normal davranışlar sergilemesine rağmen, iç dünyasında hissettiği üzüntü ve acı veren duyguları dışa vuramadığı durumdur.
- *Sosyal durum yalnızlığı*, bireyin kendisini toplum içinde izole hissettiği ve sosyal etkileşimlerde eksiklik hissettiği durumdur.
- *Duygusal yalnızlık*, fiziksel ve çevresel koşulların olumlu olmasına rağmen kişinin psikolojik olarak tatmin olmaması sonucu ortaya çıkar.
- *Derin yalnızlık*, bireyin sosyal çevresiyle ilişkilerinin kopması sonucunda ortaya çıkar ve genellikle depresyon gibi başka psikolojik belirtilerle birlikte görülür.

Moustakes (1961), yalnızlık deneyimlerini pozitif ve negatif boyutlarda ele alarak *varoluşsal yalnızlık* ve *yalnızlık kaygısı* şeklinde iki ana kategoriye ayırmıştır.

- *Varoluşsal yalnızlık*, bireyin kendi varoluşuyla yüzleştiği ve bu sürecin kişisel gelişimi için bir fırsat sunduğu pozitif bir perspektif sunar. Birey, yaşamın temel sorunlarına odaklanır ve bu durum kendisini başkalarıyla ilişki kurmaya ve kaygıya yönlendiren bir savunma mekanizması olarak işlev görür.
- *Yalnızlık kaygısı*, bireyin başkalarıyla bağlantı kurma eksikliği nedeniyle yaşadığı endişeyi ve negatif duyguları vurgular. Bu durum insanlar arası ilişkilerde yabancılaşma hissinden kaynaklanır. İkinci sınıflandırma şeması olan zamana göre, yalnızlık belirli olaylarla bağlantılı olarak geçici bir durum olarak görülebilmekte ya da kronik bir özellik gösterebilmektedir. Birey kısa süreli yalnızlık deneyimlerine sahip olabileceği gibi yalnız bir birey olarak değerlendirilebilir (Perlman ve Peplau, 1981; akt. Altıparmak, 2019: 40).

Yalnızlığın modern araştırmalarının öncüsü olan Weiss (1973) yalnızlığı, *duygusal ve sosyal* yalnızlık olarak iki boyutta incelemiştir.

- *Duygusal yalnızlık*, "başka bir insana yakın bir bağlılığın eksikliği nedeniyle kaygı ve boşluk duygularının yaşanması" olarak tanımlanır. Bu tür yalnızlık, aile üyeleri, sevgili veya eş gibi yakın ve samimi ilişkilerin kurulamaması sonucunda ortaya çıkar. Duygusal yalnızlık, yüzeysel olmayan, içten ve samimi davranışlar içeren bir ilişki kurarak aşılabilir. Ayrıca, duygusal yalnızlığın oluşmasında, çocukluk döneminde yaşanan terk edilme korkusunun

önemli bir rol oynayabileceği belirtilmiştir (Weiss, 1973; akt. Yonar, 2019: 46).

- *Sosyal yalnızlık*, bireyin arkadaşlarıyla, kuzenleriyle, komşularıyla arzuladığı sosyal ilişkilerin kurulmadığı anlarda ortaya çıkan yalnızlık türü olarak ifade edilmiştir. Kişinin yaşadığı can sıkıntısı, depresyon, alkol veya madde kullanımı, yaşam anlamını ve amacını kaybetme, sessizlik gibi daha çok kişinin kendini bunalımda hissettiği zamanlarla ve bu zamanlarda ortaya çıkan durumlar ile ilişkilendirilmiştir (Weiss, 1973; akt. Körler, 2011: 14).

Weiss (1973) tarafından geliştirilen sınıflama, yalnızlık konusundaki araştırmalarda önemli bir rol oynamıştır. Bu sınıflamaya dayalı olarak yapılan çalışmalarda, yalnızlığın karmaşık bir yapıya sahip olduğu ve birden fazla boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Özellikle duygusal yalnızlık, romantik ilişkilere dayalı yalnızlık ve aile ile ilgili yalnızlık olmak üzere iki alt boyutta incelenmiştir. Diğer yandan, romantik yalnızlık ve aile ile ilgili yalnızlığın en önemli belirleyicileri olarak rehberlik ve bağlanma ortaya çıkmıştır. Sosyal bütünleşme ise sosyal yalnızlıkla en güçlü ilişkili koşul olarak belirlenmiştir (DiTommaso ve Spinner, 1993: 132-133). Bu çalışmada ele alınan yalnızlık Weiss (1973) tarafından ifade edilen duygusal yalnızlığın alt boyutu olan romantik yalnızlık ile ifade edilmiştir.

Yalnızlık kavramı, farklı boyutlarıyla oldukça karmaşık bir fenomendir ve araştırmacılar bu karmaşıklığı ele almak için çeşitli sınıflandırmalar geliştirmişlerdir. Wood'un (1984) beş boyutlu yaklaşımı, yalnızlığı karakteristik, durumsal, yabancılaşma, anomi ve varoluşçu boyutlarında inceler. Zimmerman (1785), olumlu ve olumsuz yalnızlık olmak üzere iki boyut üzerinde durur; olumlu yalnızlık bireysel gelişimi desteklerken, olumsuz yalnızlık sosyal bağlantı eksikliğiyle ilişkilendirilir. Young (1982), geçici, durumsal ve kronik yalnızlık şeklinde üç ayrı boyut belirler. Demir (1990) ise gizli, sosyal durum, duygusal ve derin yalnızlık olarak dört farklı boyut üzerinde durur. Moustakas (1961), varoluşsal yalnızlık ve yalnızlık kaygısı olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Weiss (1973) ise duygusal ve sosyal yalnızlık şeklinde iki boyut inceler; duygusal yalnızlık içsel bağlılığın eksikliğini ifade ederken, sosyal yalnızlık dışsal bağlılığın olmamasını belirtir. Bu farklı sınıflandırmalar, yalnızlık kavramının çok boyutlu doğasını vurgulayarak, araştırmacıların bu fenomeni daha kapsamlı bir şekilde anlamalarına yardımcı olur.

## 2.4. Romantik Yalnızlık

Weiss'in (1973) sosyal ve duygusal yalnızlık kavramlarını ayırıştırma çabaları, DiTomasso ve Spinner'in (1993, 1997) çalışmalarıyla desteklenerek duygusal yalnızlığın iki farklı boyutta incelenebileceği ortaya konulmuştur: Aileye yönelik duygusal yalnızlık ve romantik duygusal yalnızlık. Bu çalışma 18-26 yaş aralığında olan bireylerin (beliren yetişkinlerin) romantik ilişkileriyle ilişkilendirdikleri yalnızlık olan romantik yalnızlık bağlamında ele alınmıştır.

Romantik yalnızlık, bireylerin romantik ilişkilerde yeterli duygusal bağlanma, sevgi ve yakınlık eksikliği yaşadıklarında deneyimledikleri bir yalnızlık türü olarak tanımlanır. Bu yalnızlık türü, bireylerin romantik partnerleriyle yeterli düzeyde duygusal destek ve bağlılık hissetmemeleri sonucu ortaya çıkar. Romantik yalnızlık, flört sıklığı, romantik ilişki durumu ve çift uyumu gibi çeşitli faktörlerle ilişkilidir. Weiss'in (1973) modeline ve daha sonraki araştırmalara göre, romantik yalnızlık en iyi şekilde romantik bağlanma düzeyleriyle açıklanabilir. Romantik ilişkilerde yeterli duygusal bağlanma sağlayamayan bireyler, romantik yalnızlık hissine kapılabilirler. Bu durum, romantik ilişki içinde olup olmamalarından bağımsız olarak, bireylerin bekledikleri duygusal bağlanma ve yakınlık gereksinimlerinin karşılanmamasıyla ilişkilidir. Ayrıca, romantik yalnızlık, bireylerin genel duygusal yalnızlık düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olup, sağlıklı romantik ilişkilerin duygusal iyi oluş üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır (Di Tomasso ve Spinner, 1997: 424).

Araştırmalar, romantik yalnızlığın genel duygusal yalnızlık düzeylerini ve ruh sağlığını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu yalnızlık türü, bireyin yaşamındaki genel mutluluk ve tatmin düzeyini azaltabilir, depresyon, anksiyete ve düşük özsaygı gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir. Romantik yalnızlık, bireyin kendini değerli ve sevilen hissetme ihtiyacının karşılanmaması durumunda ortaya çıkar ve bu durum, bireyin genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Romantik yalnızlığın temelinde yatan faktörler arasında, bireyin romantik partneri ile kurduğu bağın kalitesi, ilişkideki duygusal destek ve anlayış düzeyi, karşılıklı iletişim ve empati gibi unsurlar bulunmaktadır. Güçlü ve güvenli bir duygusal bağlanmanın, romantik ilişkilerde tatmin ve mutluluğu sağladığı ifade edilmiştir. Bu bağlanmanın yetersiz olduğu durumlarda, bireyler kendilerini yalnız ve duygusal olarak izole hissedebilirler. Romantik yalnızlığın etkileri, bireyin diğer sosyal ilişkilerine de

yansıyabilir. Romantik ilişkilerde yaşanan duygusal eksiklikler, bireyin genel sosyal entegrasyonunu ve diğer sosyal bağlantılarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, romantik yalnızlık, bireyin gelecekteki romantik ilişkilerde güven ve bağlanma kapasitesini de zayıflatabilir, böylece döngüsel bir yalnızlık hali yaratabilir (Di Tomasso ve Spinner, 1997: 425).

Yapılan bir başka araştırmaya göre romantik ilişkilerde yalnızlık hissini ne şekilde etkilendiği incelenmiştir. Bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup katılımcıların romantik partnerlerine olan bağımlılık düzeyleriyle yalnızlık ve sosyal izolasyon arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Bulgular, romantik ilişkilerde daha yüksek sosyal izolasyon yaşayan bireylerin romantik partnerlerine daha fazla bağımlılık hissettiğini göstermiştir. Bu sonuçlar, romantik yalnızlığın, sosyal izolasyonun bir sonucu olarak artabileceğini ve romantik ilişkilerde bağımlılığı etkileyebileceğini işaret etmektedir. Araştırma, romantik ilişkilerde yalnızlık hissini altında yatan mekanizmaları anlamak ve bu alandaki çalışmalara yol göstermek için önemli bir katkı sağlamaktadır (Hasan ve Clark, 2016: 2).

Yapılan bir başka araştırmaya göre romantik ilişkilerde yaşanan kıskançlık ile yalnızlık ve çaresizlik arasındaki ilişkinin romantik yalnızlık kavramıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Romantik yalnızlık, kişinin romantik ilişkilerinde yeterli duygusal bağlanma ve tatmin hissetmemesiyle ilişkilendirilirken, kıskançlık ise bu duygusal boşluğun bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Araştırma sonuçları, romantik partnerin ve rakibin temas türüne bağlı olarak kıskançlık düzeyinin değiştiğini göstermektedir. Örneğin, tek taraflı temas durumlarında (örneğin, partnerin karşı cins birini beğenmesi), romantik yalnızlık artabilir ve bireyde kıskançlık duyguları yoğunlaşabilir. Bu bağlamda, romantik yalnızlık duygularıyla mücadele eden kişiler, çaresizlik hissi içinde olabilir ve bu da kıskançlık hislerini artırabilir. Bu nedenle, romantik yalnızlık kavramı, romantik ilişkilerdeki duygusal eksiklikleri ve bu eksikliklerin kıskançlık gibi olumsuz duyguları tetikleyebileceğini vurgular (Rotenberg vd., 2001).

Erikson'un (1968) belirttiği üzere, yetişkinliğin erken dönemlerinde en önemli psikososyal görevlerden biri, yakın ve derin ilişkiler kurma becerisini geliştirmektir. Bu yetenekleri kazanan bireyler, karşılıklı tatmin sağlayan yakın ilişkiler kurarak duygusal olarak doyuma ulaşabilirler. Ancak derin bir ilişki kuramamak, yalnızlık,

uzaklık ve farklılık duygularına neden olabilir. Diğer bir deyişle, genç yetişkinler, derin kişisel bağlantılar kuramazlarsa, kendilerini yalıtılmış ve içe dönük hissedebilirler. Bu gelişim döneminde ifade edilen yalıtılmışlık kavramının, "yalnızlık" kavramıyla örtüştüğü düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, romantik yalnızlığı doğrudan araştıran çalışmaların olmadığı görülmektedir. Ancak yakın ilişkiler kapsamında, duyguların açılması eğitimi gibi çalışmaların yapıldığı bilinmektedir. Örneğin, Öksüz (2005) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine duyguların açılması eğitiminin etkisini incelemiştir ve bu eğitimin bireylerin yalnızlık düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Romantik yakınlık, özellikle ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerinde önemli bir gelişimsel görev olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde, romantik yakınlık sadece cinsel çekim değil, aynı zamanda değerler, inançlar, mutluluk, tercihler, duygular ve sırlar gibi birçok faktörü içerebilir. Bir başka bireyle romantik yakınlık kurma ve sürdürme yeteneği, beliren yetişkinlerin sağlıklı bir kimlik geliştirmelerinde önemli bir kriterdir. Gelişim görevi tamamlanmadığında, sekteye uğradığında ya da gelişim görevine bağlı ihtiyaçlar karşılanmadığında bireyler kendilerini romantik anlamda yalnız hissedebilirler.

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde romantizm, yalnızlık, romantik ilişki ve beliren yetişkinlerle ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Beliren yetişkinlerde romantik yalnızlık ile ilgili Türkiye alanyazınında herhangi bir çalışmaya rastlanmadığından romantizm, romantik ilişki, yalnızlık ve beliren yetişkinlerle gerçekleştirilen genel çalışmalara yer verilmiştir. Aynı zamanda romantik yalnızlıkla ilgili yurtdışında yapılan ve ulaşılabilen araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.5.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Kaboğlu (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve ilişki karar verme becerileri üzerinde Mindfulness ve ACT Temelli Romantik İlişki Becerilerini Bireysel Güçlendirme Programı (MARİP)'nin etkileri incelenmiştir. Öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılarak gerçek deneysel desen benimsenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, MARİP

programının deney grubunda ön ve son testler arasında belirgin değişiklikler ortaya çıkmıştır. İlişkide karar verme ölçeğinde artış, duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinde azalma ve bilinçli farkındalık ölçeklerinde artış gözlemlenmiştir. Kontrol grubu ile deney grubu sonuçları karşılaştırıldığında ise deney grubunda belirgin gelişmelerin olduğu tespit edilmiştir.

Çiftçi'nin (2024) yaptığı çalışmada yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlık, yetişkin bağlanma stilleri, yaşam amaçları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yetişkin bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanmanın öznel iyi oluşu ve dışsal yaşam amaçlarını negatif yönde, duygusal yalnızlığı pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın ise öznel iyi oluşu negatif yönde, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlığı pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yaşam amaçlarının alt boyutu olan içsel yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda duygusal yalnızlığın ve sosyal yalnızlığın öznel iyi oluşu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Kaçınmacı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında duygusal yalnızlığın aracı rolü olduğu ve kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında da hem duygusal hem de sosyal yalnızlığın aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Soylu (2023), üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, romantik ilişki statüsü ve romantik ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri yüksek, öz duyarlılıkları orta düzeyde ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. Otantiklik ve psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, öz duyarlılığın ise cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca, romantik ilişki durumuna, romantik ilişki statüsüne ve romantik ilişki süresine göre üniversite öğrencilerinde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşun farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde, otantiklik ile öz duyarlılık arasında, otantiklik ile psikolojik iyi oluş arasında ve öz duyarlılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Ayyıldız (2023), yapmış olduğu çalışmada, çocukluk dönemi bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma stili ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlişki doyumu düzeyinin belirleyicisi olarak kaygı ve kaçınma arasındaki ilişkinin güçlü olduğu görülmüştür. Katılımcıların ilişki doyumlarının ortalama üstünde olduğu ve analiz sonuçlarına göre ilişki doyumu ile bağlanma stilleri arasında çeşitli düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yılmaz (2023), yaptığı çalışmada, genç yetişkinlerde yalnızlığın psikolojik iyi oluş, romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme ile ilişkisini incelemiştir. Yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizinin sonuçları, psikolojik iyi oluşun, ilişki doyumunun ve duygu düzenleme güçlüğünün yalnızlığı yordadığını göstermiştir. Korelasyon analizi ile yalnızlık düzeyinin psikolojik iyi oluş ve romantik ilişki doyumu ile negatif yönde, duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar ışığında, genç yetişkinlerde psikolojik iyi oluşun, romantik ilişki doyumunun ve duygu düzenlemenin yalnızlığın koruyucu faktörleri olabileceği düşünülmektedir.

Karlıdağ (2023), yaptığı çalışmada, yetişkinlerde yalnızlık düzeyleri ve duygu düzenleme stratejilerinin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmada ayrıca yetişkinlerin yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım sürelerinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyi gibi değişkenlere göre nasıl farklılaştığı da incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak, yalnızlığın yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Yesarioğlu (2023), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının ortaya çıkmasında yalnızlık ve tek başınalık durumlarının paylarını belirlemek ve çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile İnternet Bağımlılık Ölçeği toplam puanları arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya

koymuştur. Bu bulgu, internet bağımlılığının altında yatabilecek bir faktör olan yalnızlığın tanısının ve tedavisinin önemini vurgulamaktadır.

Dombak (2022), evlilikteki anlam, yalnızlık, umutsuzluk ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırdı. Çalışma sonuçları, evlilikte yüklenen pozitif anlam ile negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluk arasında negatif bir ilişkinin olduğunu ve yaş ile pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca, pozitif ve negatif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun kısmi aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre, kadınlarda pozitif anlamın daha yüksek, negatif anlamın ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Yalnızlık ve umutsuzluğun cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, romantik ilişkisi olan bireylerde pozitif anlamın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, romantik ilişkisi olup olmasının negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri açısından anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür

Daldaman (2021) üniversite öğrencilerinin aile iklimi ile romantizm ve eş seçimi tutumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan 468 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler, farklı istatistiksel analiz yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, katılımcıların cinsiyetlerine, eğitim aldıkları üniversite türüne ve baba eğitim durumlarına göre aile iklimi ve romantizm ile eş seçimi tutumları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Örneğin, REST ölçeğinin bazı alt boyutlarından olan "Beraber yaşama" ve "Aşk yeterli" düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmanın önemli bulgularından biri, üniversite öğrencilerinde aile iklimi ve romantizm ile eş seçimi arasında anlamlı ilişkilerin olduğunun tespit edilmesidir. Aile iklimi alt boyutlarından olan aile içi ilişkisellik, kuşaklar arası otorite ve bilişsel uyumun romantizm ve eş seçimi tutumunu yordamada önemli bir rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Koca (2021), üniversite öğrencilerinin dini tutumlarını, romantizm ve eş seçimi tercihleri ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini oluşturan 693 üniversite öğrencisinin dini tutumları, romantizm ve eş seçim tercihleri üzerine veriler toplanmıştır. Araştırmanın bulguları, dini tutum, romantizm ve eş seçimi tercihleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sosyo-demografik değişkenlerin dini tutum ve eş seçimi tercihleri üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin, cinsiyete göre fakülteler bazında, aile değişkeni ve eş seçiminde yaş, eğitim,

etnik köken ve eğitim düzeyi gibi faktörlerin dini tutum ve eş seçimi tercihleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Yüksel (2019) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde aleksitiminin yalnızlık ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışmanın bulguları, aleksitiminin yalnızlıkla pozitif, psikolojik sağlamlıkla ise negatif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Çoklu regresyon analizine göre, aleksitiminin yalnızlık düzeylerini anlamlı şekilde öngördüğü ve yalnızlığın toplam varyansının %33'ünü açıkladığı, ayrıca psikolojik sağlamlık düzeylerini negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı ve bu varyansın %39'unu açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, aleksitiminin üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir.

Yonar (2019), beliren yetişkinlerde bağlanma stilleri ve romantik yalnızlık arasındaki ilişkide flört kaygısının aracı rolünü incelemiştir. İlk aşamada, beliren yetişkinlerin yaş, cinsiyet, bağlanma ve flört kaygısı puanlarının romantik yalnızlık üzerindeki etkisi çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Bulgular, romantik yalnızlığın yaşla negatif yönde, kaçınma, iletişim ve beğenilmeme kaygısıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. İkinci aşamada, yapısal eşitlik modeli ile flört kaygısının bağlanma ve romantik yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. Sonuçlar, kaygılı bağlanma ile romantik yalnızlık arasındaki ilişkinin tamamen flört kaygısı aracılığıyla gerçekleştiğini ve kaçınan bağlanma ile romantik yalnızlık arasındaki ilişkide flört kaygısının kısmen aracılık ettiğini göstermiştir.

Şimşek (2018) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin romantizm ve eş seçimi tutumları ile romantik ilişkilerdeki inançlarının ilişkisini incelemiştir. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 593 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırma, romantizm ve eş seçimi tutumları ile romantik ilişkilerdeki inançlar arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Romantizm ve eş seçimi tutumlarının kaygı, kaçınma, çaresizlik ve sevilmezlik boyutları tarafından anlamlı şekilde öngörüldüğü belirlenmiştir. Ayrıca, bu tutumların cinsiyet, ilişki durumu ve ilişki çeşidine göre farklılık gösterdiği, ancak yaş, sınıf düzeyi, fakülteler ve yaşanılan yere göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Akgül (2016) çalışmasında, yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerine Yalnızlığı Azaltma Psikoeğitim Programı'nın etkisini değerlendirmiştir. Bu deneysel çalışma, deney ve

kontrol gruplarıyla yapılmış olup, ön test, son test ve izleme testlerinden oluşmaktadır. Deney grubuna 11 haftalık program uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Sonuçlar, deney grubunun yalnızlık düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir. İzleme testleri de programın etkisinin kalıcı olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, yaşlı bireylerde yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında psiko-eğitim programlarının önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır. Araştırma sonuçları, ilgili literatürle birlikte tartışılmış ve ileriye dönük önerilerde bulunulmuştur.

Yapılan araştırmalar, ilişkilerin karmaşıklığını ve insanların duygusal dünyasını anlamak için geniş bir bakış açısı sunmaktadır. Üniversite öğrencilerinden yetişkinlere kadar geniş bir yaş aralığını kapsayan bu çalışmalar, romantik ilişkilerin dinamiklerini, bağlanma stillerini, dini inançların ilişkiler üzerindeki etkisini ve psikolojik iyi oluş ile ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Örneğin, psiko-eğitim programları gibi müdahaleler, ilişkide karar verme becerilerini güçlendirerek ve duygu düzenleme yeteneklerini geliştirerek olumlu sonuçlar elde etmektedir. Benzer şekilde, bağlanma stilleri ve romantik ilişkilerdeki inançlar, duygusal yalnızlık, ilişki tatmini ve psikolojik sağlamlık gibi önemli psikolojik faktörlerle ilişkilendirilmektedir. Araştırmalar, dini inançların, romantizm ve eş seçimi tutumları üzerinde etkili olduğunu ve sosyodemografik faktörlerin bu ilişkilerdeki rolünü vurgulamaktadır. Psiko-eğitim programlarının yalnızlık düzeylerini azaltma ve psikolojik iyi oluşu artırma konusundaki etkisi önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Bu araştırmaların, ilişki dinamikleri anlamak ve bireylerin yaşam kalitesini artırmak için önemli olduğu söylenebilir.

### **2.5.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar**

McClelland ve diğerlerinin (2023) yürüttüğü araştırma, kendine zarar verici düşünceler ve davranışlar ile farklı yalnızlık türleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çapraz kesitsel çevrimiçi çalışma, aile, romantik ve sosyal yalnızlık ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkideki etkileri araştırmayı amaçlamaktadır. Bulgular, tüm yalnızlık türlerinin intihar düşüncesi ile ilişkili olduğunu göstermekte ve bu ilişkide kendine zarar verme düşüncesi ile ilişkilendirilen faktörlerin (yenilgi, tutsaklık ve depresyon gibi) etkisini modere ettiğini belirtmektedir. Ayrıca, depresyonun aile, romantik ve genel yalnızlık ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide

bir aracı rol oynadığı bulunmuş, ancak sosyal yalnızlık ile bu ilişkide aracılık yapmadığı belirlenmiştir. Bulgular, aile, romantik ve genel ilişkilerin kalitesi ve/veya miktarının yalnızlığı intihar düşüncesi için bir risk faktörü olarak düşünülürken dikkate alınması gerektiğini vurgulamakta ve bu durumun mental ve fiziksel sağlık üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini öne sürmektedir. Özellikle, romantik yalnızlığın olumsuz duygusal durumlar ve intihar düşüncesi ile özellikle olumsuz bir ilişkisi olabileceği üzerinde durulmaktadır.

Hu ve diğerlerinin (2022) Çin'de yürüttüğü araştırma, 224 genç yetişkin katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiş olup bireylerin romantik yalnızlık, parasosyal sevgi ve medya figürlerini romantik partnerler olarak gördükleri kişilerle hayal etkileri etkileşim (II) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular, romantik yalnızlığın artmasıyla medya figürlerine duyulan duygusal bağın azaldığını göstermektedir. Bu ilişkinin cinsiyet tarafından modere edildiği, özellikle erkeklerde romantik yalnızlık arttıkça medya figürlerine olan duygusal bağın daha da azaldığı tespit edilmiştir. Diğer yandan, hayali etkileşim (II) ile medya figürlerine duyulan duygusal bağ arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yani, daha sık II'ye katılanlar, medya figürlerine daha güçlü bir duygusal bağ geliştirmektedir. Ayrıca, romantik yalnızlık ile medya figürlerine duyulan duygusal bağ arasındaki ilişkide II'nin frekansının aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, medya figürlerine duyulan duygusal bağların ve romantik yalnızlığın karmaşık ilişkisinin anlaşılmasına ve cinsiyetin bu ilişki üzerindeki etkisinin değerlendirilmesine katkı sunmaktadır.

Adamczyk ve diğerlerinin (2022) yapmış olduğu çalışmada ise genç yetişkinlikteki psikososyal krizin başarı ve başarısızlık desenleri Erikson'un gelişim modeli bağlamında ele alınmıştır. Erikson'a göre, bu dönemdeki kişilerin yakınlık ve izolasyon arasında bir kriz yaşadıkları ve bu krizin çözülmesinin romantik ilişkilerdeki yalnızlık düzeylerini etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu araştırma, Polonya ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki genç yetişkinler arasında bu krizin farklı çözüm yollarının romantik yalnızlıkla ve ilişki memnuniyetiyle ilişkisini incelemektedir. Bulgular, bu krizin farklı çözümlerinin kişilerin romantik yalnızlık ve ilişki memnuniyeti yaşantılarını farklı şekillerde etkileyebileceğini ve bu etkilerin ülkeler arasında da değişebileceğini öne sürmektedir.

Adamczyk (2018) bir başka çalışmasında evlilik ve ilişki durumu ile romantik yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklayan mekanizmayı daha detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, ait olma ihtiyacının karşılanmaması ve bekarlık korkusunun bu ilişkiyi seride aracı olarak nasıl etkileyebileceğini test ederek genç yetişkinler arasındaki ilişki durumu ile romantik yalnızlık arasındaki bağlantıyı araştırmayı amaçlamıştır. Sonuçlar, bekarlık durumunun romantik yalnızlık üzerinde doğrudan olumsuz bir etkisi olduğunu ve bu etkinin ait olma ihtiyacının aracılığıyla, ait olma ihtiyacının bekarlık korkusunu etkileyerek seride aracılığı ve bekarlık korkusu aracılığıyla kısmi olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ilişki durumunun romantik yalnızlık üzerindeki dolaylı etkisinin ait olma ihtiyacı aracılığıyla doğrudan etkisinin, ait olma ihtiyacı ve bekarlık korkusunun seride aracılığıyla dolaylı etkisinin önemli ölçüde daha büyük olduğu bulunmuştur.

Adamczyk (2016), genç yetişkinler arasında bekarlığın isteyerek mi yoksa istemeyerek mi yaşandığının, duygusal ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışma, bekarlığı isteyerek yaşayan genç yetişkinlerin romantik yalnızlık düzeyinin, istemeyerek bekar olanlara kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir. Ancak, her iki grup arasında pozitif ruh sağlığı veya ruh sağlığı sorunları açısından bir farklılık bulunmamıştır. Cinsiyet farkları ise romantik yalnızlık alanında gözlemlenmiş, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla romantik yalnızlık yaşadığı görülmüştür. Meditasyon analizi, romantik yalnızlığın isteyerek ve istemeyerek bekarlık ile pozitif ruh sağlığı veya ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiyi aracılık etmediğini ortaya koymuştur. İstemeyerek ve isteyerek bekarlık, somatik semptomlar, anksiyete ve uykusuzluk, ciddi depresyon ve romantik yalnızlık üzerinde yordayıcıdır.

Lesch ve diğerleri (2016) psikolojik gelişim teorisine dayanarak, genç yetişkinler için bağlı bir romantik ilişki kurmanın önemli bir psikososyal gelişim görevi olduğunu belirtmektedirler. Bu yaş grubu, romantik ilişkinin sevgi ve psikolojik yakınlık için nihai bir yol olduğu şeklinde sosyalleştirilmiş ve bu nedenle böyle bir ilişkinin olmaması durumunda genel ve romantik yalnızlık yaşayabilecekleri öne sürülmüştür. Ancak, romantik ilişkiler içinde olan bireyler bile romantik yalnızlık deneyimleyebilirken, bekar bireyler romantik olarak yalnız olabilirler, ancak bunun gerekli olmadığı vurgulanmaktadır. Güney Afrika'da genç yetişkinler ve romantik

yalnızlık üzerine yapılmış araştırmaların yetersizliği üzerine, yazarlar bu fenomeni Güney Afrikalı yüksek lisans öğrencileri örnekleminde keşifsel bir çalışma ile incelemişlerdir. Toplamda 622 lisansüstü öğrencinin katıldığı bu araştırmada, genel olarak düşük bir yalnızlık seviyesi tespit edilmiştir; ancak katılımcıların romantik alanda, sosyal veya aile yalnızlığı alanlarından daha yalnız oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, bekar katılımcıların, taahhütlü ilişkilerdeki katılımcılardan daha yüksek düzeyde romantik ve genel yalnızlık düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, ilişki durumunun romantik ve genel yalnızlık üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve genç yetişkinlerin yaşamlarında romantik ilişkilerin hakimiyetini doğrulamaktadır.

Speersad ve diğerleri (2008) yapmış oldukları çalışmada, romantik ilişkilere güçlü bir arzuyla desteklenen bir kültürün, romantik yalnızlık ve yakınlık hissiyatlarını büyük ölçüde etkileyebileceği hipotezini test etmişlerdir. Araştırmacılar, romantik bir ilişki içinde olmadıklarında, ABD'li genç yetişkinlerin, Koreli genç yetişkinlere kıyasla romantik ilişkilere yüksek bir arzu nedeniyle daha fazla romantik yalnızlık yaşayacaklarını ne sürmüşlerdir. Ayrıca, romantik bir ilişki içindeyken, ABD'li genç yetişkinlerin Koreli akranlarına kıyasla romantik partnerlerine daha büyük bir yakınlık hissedeceklerini öngörmüşlerdir. Sonuçlar, 227 ABD'li ve Koreli ğrencinin bir rneğinde, ABD'li öğrencilerin romantik ilişki içinde olmadıklarında Korelilere göre önemli ölçüde daha yüksek romantik yalnızlık düzeyleri rapor ettiğini ve stabil bir romantik ilişki içindeyken daha düşük romantik yalnızlık düzeyleri bildirdiklerini göstermiştir. ABD'li öğrenciler ayrıca romantik ilişkilerde daha büyük bir yakınlık derecesi rapor etmişlerdir. Sonuçlar, Batı kültürlerinin romantik ilişkilerin önemine yönelik güçlü vurgusunun bireylerin yalnızlık düzeylerini artırabileceğini ne sürmektedir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında, romantik yalnızlık ile ilgili önemli bulgular ortaya çıkmıştır. McClelland ve diğerlerinin (2023) araştırması, romantik yalnızlığın intihar düşüncesi ve kendine zarar verici davranışlarla ilişkisinin depresyon gibi faktörlerle modere edildiğini göstermiştir. Hu ve diğerlerinin (2022) alışması, romantik yalnızlığın artmasıyla medya figürlerine duyulan duygusal bağın azaldığını ve bu ilişkinin erkeklerde daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Adamczyk ve diğerlerinin (2022) alışması, Erikson'un gelişim modeli bağlamında, genç

yetişkinlerin romantik yalnızlık ve ilişki memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemiştir. Adamczyk'in (2018) başka bir çalışması, bekarlığın romantik yalnızlık üzerindeki etkilerini ait olma ihtiyacı ve bekarlık korkusu aracılığıyla incelemiş ve bekarlığın doğrudan olumsuz bir etkisi olduğunu göstermiştir. 2016'daki araştırmasında ise, bekarlığın isteyerek mi istemeyerek mi yaşandığının duygusal ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Lesch ve diğerleri (2016), Güney Afrikalı genç yetişkinlerde romantik yalnızlık düzeylerinin genel yalnızlık düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Speersad ve diğerlerinin (2008) çalışması ise, kültürel farklılıkların romantik yalnızlık ve yakınlık hisleri üzerindeki etkilerini göstermiş, Batı kültürlerinde romantik ilişkilerin öneminin yalnızlık düzeylerini artırabileceğini öne sürmüştür. Bu araştırmalar, romantik yalnızlığın çeşitli psikolojik ve sosyal etkilerini ortaya koyarak, genç yetişkinlerin mental sağlık ve ilişki dinamikleri üzerindeki önemli rolünü vurgulamaktadır.

Romantik yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar, bu tür yalnızlığın intihar düşünceleri, kendine zarar verici davranışlar ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkili olduğunu; medya figürlerine duyulan duygusal bağın azalması ve cinsiyet farklılıklarıyla etkilendiğini; genç yetişkinlerin psikososyal krizleri ve ilişki memnuniyetini etkileyebileceğini; bekarlık korkusu ve ait olma ihtiyacıyla bağlantılı olduğunu; kültürel farklılıkların yalnızlık düzeylerini etkileyebileceğini ve romantik ilişkilerin genç yetişkinlerin genel yaşam kalitesi üzerindeki önemli rolünü vurgulamaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan psikoeğitim programı, psikoeğitim programının özeti ve grup planı, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasına yönelik bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan psikoeğitim programının etkisi, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir model ile belirlenmiştir. Deneysel çalışmalar, belirli bir değişken üzerinde araştırmacının planlı ve sistemli bir şekilde düzenlediği müdahalenin etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilir. Araştırmacı, deneysel çalışmanın yapıldığı ortamı kontrol altında tutar ve her aşamada incelenen değişkenlerin nasıl, ne ölçüde ve hangi koşullar altında etkilendiğini belirlemeyi hedefler. Bu tür çalışmalar, belirli bir müdahalenin konu üzerindeki etkilerini gözlemlemeyi ve sebep-sonuç ilişkilerini açıkça ortaya koymayı amaçlar. Bu nedenle, deneysel çalışmalar diğer araştırma yöntemlerinden farklıdır (Ersoy, 2022: 46). Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desende, katılımcılar rastgele olarak deney ve kontrol gruplarına ayrılır ve her iki grup da müdahale öncesi (ön test) ve sonrası (son test) ölçülür. Deney grubuna belirli bir müdahale veya tedavi uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmaz; bu sayede müdahalenin etkisi, gruplar arasındaki farklar karşılaştırılarak değerlendirilir (Büyüköztürk vd., 2008: 216). Bu çalışmada kullanılan ön test son test kontrol gruplu psikoeğitim programında yapılan işlemler tablo 3.1’de sunulmuştur.

**Tablo 3.1. Araştırma Deseni**

Grup	Ön Test	İşlem	Son test
Deney	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Romantik Yalnızlıkla Baş etme Becerilerinin Geliştirilmesi Psiko eğitim Programı	UCLA Yalnızlık Kısa Formu SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği
Kontrol	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	-	UCLA Yalnızlık Kısa Formu SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

### 3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu çalışmanın amacına yönelik olarak ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiş bireyler oluşturmaktadır. Ölçüt örnekleme yöntemi, araştırmacının belirli ölçütleri kullanarak örneklem seçme sürecini yönlendiren bir yöntemdir. Bu yöntemde, araştırmacı önceden belirlenmiş olan ölçütleri veya ölçüt listesini kullanarak belirli bir popülasyon içerisindeki örneklem birimlerini seçer. Ölçütler, araştırmanın amacına, konusuna ve hipotezlerine uygun olarak belirlenir ve genellikle araştırmanın odaklandığı değişkenlerle yakından ilişkilidir. Bu ölçütler doğrultusunda, araştırmacı örnekleme sürecinde belirlenen özelliklere sahip örneklem birimlerini seçer ve analiz eder. Ölçüt örnekleme yöntemi, araştırmacıya belirli bir alt grubu detaylı bir şekilde inceleme ve sonuçları daha anlamlı hale getirme imkânı sunar. Bu sayede, araştırmacı, araştırmanın odaklandığı konuya uygun ve temsili bir örneklem elde edebilir, böylece sonuçların geçerliliği ve güvenilirliği artar (Yıldırım ve Şimşek, 2021: 116; Büyüköztürk vd., 2022: 18). Bu çalışmada da belirlenen ölçütler şu şekildedir;

1. 18-26 yaş aralığında olmak
2. Çalışmaya katılmak için gönüllü olmak

### 3. Çalışmaya sürekli katılım sağlamak.

Bu ölçütleri karşılayan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiş olup araştırmaya dahil edilmeme kriteri ise yalnızlığını azaltmak için psikolog, psikiyatrist desteği vb. herhangi bir destek alıyor olmak olarak belirlenmiştir. Araştırmadan dışlanma kriteri de görüşmelerden en az birine herhangi bir mazeret bildirmeden katılmamak olarak belirlenmiştir.

### 3.3. İşlem

Çalışma grubuna seçilen olan öğrencilere, araştırmacının hazırladığı bilgilendirme metni, afişi, kişisel bilgi formu ve başvuru formu Boğaziçi Üniversitesi Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi (BÜREM) tarafından iletilmiştir. Başvuru yapanlar arasında araştırmacının belirlediği kriterlere uygun olan öğrenciler belirlenmiştir. Deney grubuna seçilen öğrenciler ile ön görüşme yapılmış ve grup kuralları anlatılmış ve düzenli katılım sağlayacakları teyit edilmiştir. Deney grubu 10 kontrol grubu ise 8 kişi ile oluşturulmuştur, psikoeğitim altı hafta boyunca haftada bir gün ve iki saat olarak gerçekleştirilmiştir. Gruplar oluşturulduktan sonra psikoeğitim çalışmasının birinci oturumunun başında deney grubuna UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçekler aynı zamanda kontrol gruplarına da uygulanıp psikoeğitim sonunda alınan puanlar karşılaştırılıp psikoeğitimin etkililiği değerlendirilmiştir. Psikoeğitim programının içeriğinin ana hatları ise şu şekildedir: Yalnızlık ve romantik yalnızlığın tanımı, romantik ilişki kalıplarının incelenmesi, bireylerin kendi ihtiyaçlarını ve değerlerini tanıması, öz saygı ve öz bakım, sağlıklı ilişki dinamikleri ve geleceğe bakış ve değerlendirme. Oturumlar bu başlıklar altında detaylandırılmış ve gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 3.2. Deney Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler**

<b>Katılımcı</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Yaş</b>	<b>Bölüm</b>
Katılımcı 1	Kadın	23	Batı Dilleri ve Edebiyatları Bölümü
Katılımcı 2	Kadın	20	İnşaat Mühendisliği
Katılımcı 3	Erkek	24	Psikoloji
Katılımcı 4	Erkek	26	İşletme
Katılımcı 5	Erkek	23	Elektrik-Elektronik Mühendisliği
Katılımcı 6	Kadın	21	İngilizce Öğretmenliği
Katılımcı 7	Kadın	21	Makine Mühendisliği
Katılımcı 8	Kadın	22	Çeviribilim
Katılımcı 9	Kadın	21	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Katılımcı 10	Kadın	25	Psikoloji

Tablo 3.2.'de görüldüğü üzere deney grubu 7 kadın (%70) 3 erkek (%30) olmak üzere 10 kişiden oluşmaktadır. Deney grubunda yer alan bireylerin okudukları bölümler şunlardır: Batı Dilleri ve Edebiyatları Bölümü, İnşaat Mühendisliği, Psikoloji, İşletme, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, İngilizce Öğretmenliği, Makine Mühendisliği ve Çeviribilim.

**Tablo 3.3. Kontrol Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler**

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Bölüm
Katılımcı 1	Kadın	22	Turizm İşletmeciliği
Katılımcı 2	Kadın	20	Moleküler Biyoloji ve Genetik
Katılımcı 3	Kadın	21	Politika
Katılımcı 4	Kadın	19	Kimya Mühendisliği
Katılımcı 5	Erkek	25	Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi
Katılımcı 6	Erkek	24	Fizik
Katılımcı 7	Kadın	23	Kimya Mühendisliği
Katılımcı 8	Kadın	21	Sosyoloji

Tablo 3.1.'de ve Tablo 3.2.'de görüldüğü üzere araştırmaya 18 kişi katılmıştır. Deney grubu 10 (%55.56) kontrol grubu ise 8 (%44.44) kişiden oluşmaktadır. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların 2'si (%27.78) erkek iken, 6'sı (%72.22) kadındır. Kontrol grubunda ise, 8 kişinin 2'si (%25) erkek, 6'sı (%75) kadındır. Kontrol grubunda yer alan kişilerin okudukları bölümler ise şunlardır: Turizm İşletmeciliği, Moleküler Biyoloji ve Genetik, Politika, Kimya Mühendisliği, Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi, Fizik, Kimya Mühendisliği ve Sosyoloji. Bu dağılım, araştırmanın katılımcılarının cinsiyet ve akademik alan açısından çeşitli olduğunu göstermektedir.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmacının hazırlamış olduğu *Kişisel Bilgi Formu* ile araştırmada kullanılan *SELSA- S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği* ve *UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu* ile ilgili bilgi vermiştir.

#### 3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin demografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

#### 3.4.2. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S), DiTommaso ve Spinner (1993; 1997) tarafından geliştirilen bir ölçektir ve yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla kullanılır. Weiss'in (1973) duygusal izolasyon ve sosyal izolasyon arasındaki ayrımı temel alarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Akgül (2020) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki boyutta çok boyutlu olarak tasarlanmıştır. Yetişkinler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması DiTommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. SELSA-S ölçeği toplamda 15 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler, kişinin yaşadığı durumu 1 (şiddetle katılmıyorum) ile 7 (şiddetle katılıyorum) arasında belirleyen yedili likert tipi bir ölçekte yer alır. Kişinin en iyi ifade ettiğini düşündüğü şikkı işaretlemesiyle ölçek yanıtlanır. Ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 105'tir. Ölçeğin alt boyutların ilişkin iç tutarlılık katsayıları; Romantik Yalnızlık .87, Ailesel Yalnızlık .89 ve Sosyal Yalnızlık .90 olarak bulunmuştur. SELSA-S'nin yapılan geçerlik çalışmasında ölçeğin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür [ $\chi^2 = 428$  (N=447, sd=87, p=.000),  $\chi^2 /sd=4.91$ , RMSEA=.09, SRMR=.08, TLI=.88, CFI=.90]. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmalarında SELSA-S'nin UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları ile korelasyonu sırasıyla Duygusal Romantik Yalnızlık için .44, Duygusal Ailesel Yalnızlık için .58, Sosyal Yalnızlık için .75 ve toplamda .62 olarak bulunmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile korelasyonu ise Duygusal Romantik Yalnızlık için -.62, Duygusal Ailesel Yalnızlık için -.58, Sosyal Yalnızlık için -.52 ve toplamda -.60 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları, Duygusal Romantik Yalnızlık için .85, Duygusal Ailesel Yalnızlık için .76, Sosyal Yalnızlık için .82 ve toplamda .83 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğin test-tekrar test devamlılık katsayıları, Duygusal

Romantik Yalnızlık için .89, Duygusal Ailesel Yalnızlık için .90, Sosyal Yalnızlık için .92 ve toplamda .93 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu**

Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından orijinali 20 maddeden oluşacak şekilde tasarlanan yalnızlık ölçeği, Hays ve DiMatteo (1987) tarafından yapılan açımlayıcı faktör analizleri sonucunda 8 maddeden oluşacak şekilde kısaltılmıştır. Bu kısaltılmış versiyon olan ULS-8, diğer ölçek versiyonlarına göre daha hassas ve güvenilir bir ölçme aracı olarak tespit edilmiştir. Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından 553 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan Türkçe güvenilirlik-geçerlik çalışmasında, ölçek dörtlü likert tipinde kullanılmıştır. Ölçekteki ifadeler, puanlama şu şekilde yapılmıştır: (1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Uygun, (4) Tamamen uygun. Ölçeğin 3. ve 6. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 8 ile 32 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireylerin artan yalnızlık düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin herhangi bir kesme puanı bulunmamaktadır. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise 0.72 olarak hesaplanmıştır. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında Türkçe ve İngilizce formlar arasında korelasyon katsayıları 68 ile .98 ( $p < .00$ ) arasında bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucu KMO örneklem uygunluk katsayısı .82 ve Bartlett testi sonucu  $\chi^2 = 452.035$  ( $p < .001$ ,  $sd = 15$ ) olarak saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu altı maddelik tek boyutlu modelin uyum indeksi değerleri ( $\chi^2(24.37) / sd(9) = 2.71$ , AGFI=.92, CFI=.96, GFI=.96, IFI=.96, NFI=.95, NNFI=.94, RFI=.92, RMSEA= .076, SRMR=.047) olup; madde faktör yüklerinin .35 ile .70 arasında sıralandığı görülmüştür. Aynı çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .77$  olarak hesaplanmıştır.

### **3.5. Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi Psikoeğitim Programı Oturum Özetleri ve Grup Planı**

Bu program, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Sanat Terapisi tekniklerinin bir arada kullanılmasıyla geliştirilmiştir. Bu yaklaşım, bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal iyilik hallerini olumlu yönde etkileyebilir.

BDT'ye göre, psikolojik sorunların temeli genellikle işlevsiz düşünce kalıpları veya uygun olmayan davranışsal tepkilerde yatar. BDT, bu yanlılıkları azaltarak etkili başa çıkma stratejilerini ve problem çözme becerilerini geliştirmeyi amaçlar. BDT, bireylerin düşüncelerini ve duygularını fark etmelerini teşvik eder. Bu amaçla çeşitli

beceriler geliştirilir ve durumların, düşüncelerin ve davranışların duyguları nasıl etkilediği anlaşılabilir işlevsiz düşünceler ve davranışlar yeniden düzenlenir ve duygusal iyileşme hedeflenir. BDT'de kullanılan teknikler arasında psikoeğitim, motivasyon artırma, kanıtları test etme, bilişsel çarpıtmalarla mücadele, bilişsel yeniden yapılandırma, kendine yönelik konuşma, kendilik farkındalığı ve kendini izleme, problem çözme eğitimi, imajinasyon, düşünceyi durdurma, artı ve eksileri değerlendirme gibi bilişsel teknikler bulunmaktadır. Ayrıca, davranışsal teknikler arasında aktivite planlama, rol canlandırma, davranışsal deneyler, gevşeme, sistematik duyarsızlaştırma, sosyal beceri eğitimi, kendini izleme, maruz bırakma gibi teknikler terapi sürecinde kullanılabilir (Gökkaya vd., 2020: 260).

Sanat terapisi, Amerikan Sanat Terapisi Derneği tarafından her yaşta bireyin zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla kullanılan bir ruh sağlığı mesleği olarak tanımlanmaktadır. Bu terapi, sanat yapma sürecini kullanarak çatışmaları çözme, kişiler arası becerileri geliştirme, stresi azaltma, davranışları yönetme, benlik saygısını artırma ve iç görü elde etme gibi faydalar sağlar. Sanat terapisi, profesyoneller tarafından hastalık, travma veya yaşam zorlukları yaşayan bireylere ve kişisel gelişim talep edenlere destek olmak için kullanılır. Bu yöntem sayesinde insanlar, bilincini artırabilir, stresle başa çıkabilir, bilişsel becerilerini geliştirebilir ve yaşamdan daha fazla keyif alabilirler (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017: 152). Dans, müzik, resim, tiyatro, hareket gibi çeşitli uygulamaların kullanıldığı sanat terapisi dışavurumcu bir psikoterapi biçimidir. Sanat terapisi, bireylerin duygusal ifadesini teşvik eder, değerlendirme sürecini hızlandırır ve müdahaleye olanak sağlar. Bu terapi biçimi, son 40-50 yılda gelişim göstermiştir. BDT ve Sanat Terapisinin bir arada kullanılması, bireylerin kısa süreli terapi süreçlerinde hızlı ve etkili bir şekilde iyileşmelerine katkıda bulunabilir (Gökkaya vd., 2020: 261).

**Tablo 3.4. Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi Psiko eğitim Programı Oturum Özetleri**

<b>Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi Psiko eğitim Programı Oturum Özetleri</b>
<p>1. <b>Oturum:</b> Birinci oturumda, oturuma başlamadan önce katılımcılar tarafından ön testleri yapıldı. Katılımcıların grup içinde tanışması ve birbirleriyle iletişim kurması için interaktif bir tanışma oyunu düzenlendi. Daha sonra, grup üyeleriyle birlikte grup kuralları belirlendi. Oturumun psiko eğitim kısmında, genel yalnızlık ve romantik yalnızlık kavramları üzerinde duruldu. Katılımcılara bu konularla ilgili bilgilendirme yapılarak, yalnızlık ve romantik ilişkiler arasındaki ilişki ve etkileşimler üzerine konuşuldu. Ana etkinlikte, katılımcılardan yalnızlık ve romantik yalnızlık duygularını ifade etmeleri istendi. Renkli kalemler kullanarak, bu duyguları görselleştirdiler ve sonrasında diğer üyelerle paylaştılar. Grup lideri oturumu özetledi ve sonlandırdı.</p>
<p>2. <b>Oturum:</b> Bu oturumda, romantik ilişkilerde sıkça karşılaşılan tekrar eden döngüler ve ilişki kalıpları üzerine odaklanıldı. Katılımcılara, bu döngülerin ve kalıpların neler olduğu konusunda bilgilendirme yapıldı ve bunların ilişkiler üzerindeki etkileri üzerine konuşuldu. Ana etkinlikte, katılımcılardan kendi ilişki döngülerini ve kalıplarını görselleştirmeleri istendi. Renkli kalemler ve çeşitli görsel unsurlar kullanarak, ilişki deneyimlerini, ilişkilerinde tekrar eden davranışları, hisleri ve düşünceleri belirleyerek bunları görselleştirdiler. Daha sonra, katılımcılar oluşturdukları görselleri grup içinde paylaştılar. Oturum, katılımcıların oluşturdukları görselleri paylaşmaları ve oturum boyunca yapılan konuşmaların özetlenmesiyle sonlandırıldı.</p>
<p>3. <b>Oturum:</b> Bu oturumda, romantik ilişkilerde bireylerin ihtiyaçları ve değerleri üzerinde duruldu. İlk olarak, romantik ilişkilerde kişisel ihtiyaçların ve değerlerin önemi hakkında kısa bir sunum yapıldı. Bu sunumda, sağlıklı bir ilişkinin temelinde ihtiyaçların ve değerlerin ne kadar önemli olduğu vurgulandı. Bilgilendirmeden sonra “Peki sizin değerleriniz, ihtiyaçlarınız neler? Siz ihtiyaçlarınızı nasıl dile getirirsiniz</p>

veya nasıl ihtiyaçlarınızı nasıl karşılırsınız?” gibi sorular sorularak tartışma ortamı yaratıldı ve katılımcıların kendilerini ifade etmelerine alan açıldı. Son olarak, ana etkinlikte bir örnek senaryo canlandırılarak ilişkideki ihtiyaçlar ve değerler üzerinde duruldu. Grup lideri tartışma ve canlandırmanın ardından oturumu özetledi ve sonlandırdı.

4. **Oturum:** Bu oturumda, romantik yalnızlıkla ilişkilendirilmiş özsaygı, kendine iyi bakım, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş üzerinde duruldu. Psikoeğitim kısmında romantik yalnızlığın özsaygı üzerindeki etkisi ve özsaygı, kendine iyi bakım, psikolojik iyi oluşun öneminden bahsedildi. Ana etkinlikte katılımcılar kendilerini değersiz veya değerli hissettikleri durumları “Boş Beden” çalışmasıyla renklendirerek grupla paylaştı. Kitap, egzersiz ve kaynak önerileri ile oturum özetlendi ve sonlandırıldı.

5. **Oturum:** Bu oturumda sağlıklı ilişki dinamikleri ve sağlıklı ilişki dinamikleri oluşturmada etkili olan kavram ve beceriler üzerinde durulmuş ve bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirmenin ardından katılımcılar ikişerli gruplara ayrılmış ve grup lideri tarafından verilen senaryolar canlandırılmış ve sağlıklı ilişki dinamiklerinin ilişkileri nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Ana etkinliğin ardından grup lideri oturumu özetlemiş ve sonlandırmıştır.

6. **Oturum:** Bu oturum, psikoeğitim programının kapanış oturumu olarak gerçekleşmiştir. Oturuma, katılımcıları ısınma oyunu ile başlamıştır. Daha sonra, programın ilk oturumundan başlayarak, tüm oturumlar tekrar gözden geçirilmiş ve katılımcıların her bir oturuma dair görüşleri alınmıştır. Program boyunca sunulan etkinlikler, konular ve uygulamalar yeniden değerlendirilmiş ve katılımcılar bu konulardaki deneyimlerini paylaşmışlardır. Katılımcılar, programın başlangıcında çizdikleri resimler üzerine konuşmuş ve duygularını, düşüncelerini paylaşmışlardır. Daha sonra, katılımcılar geleceğe ve ilişkilerine dair planlarını paylaşmışlardır. Romantik ilişkilerinde ve kişisel gelişimlerinde hedeflerini belirlemiş ve bunları nasıl gerçekleştirebileceklerini tartışmışlardır. Oturum, kapanış etkinliğiyle sonlandırılmıştır. Katılımcılar, birbirlerine güzel dileklerini ileterek ve gelecekteki başarılarını kutlayarak oturumu tamamlamışlardır. Bu oturum, programın başarılı bir

şekilde sonlandırılmasına ve katılımcıların program boyunca elde ettikleri deneyimlerin değerlendirilmesine olanak tanımıştır.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Toplanan verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi olarak  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir. Deney ve kontrol grubunu oluşturan kişi sayısının 30'dan az olması nedeniyle non parametrik testler kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2023: 24). Bu araştırmada, ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U testi ve ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının ayrı ayrı ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması için ise Wilcoxon Sıralı İşaretli Testi kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanmış psikoeğitim programının beliren yetişkinlerin romantik yalnızlık düzeylerine olan etkisini belirlemek üzere istatistiksel analiz sonuçları bu bölümde ifade edilmiştir.

Bulgular, hipotezlerin yazılış sırası ile sunulmuştur.

***Denence 1: Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.***

Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan psikoeğitim programının beliren yetişkinlerin romantik yalnızlık düzeylerine olan etkisini belirlemek için öncelikle deney ve kontrol gruplarının program öncesinde yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Mann Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.1’de sunulmuştur.

**Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	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		
Ailesel 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		

Tabloda yer alan bilgilere göre, deney ve kontrol gruplarının yalnızlık [ $U = 32.500$ ,  $p = 0.503$ ], sosyal yalnızlık [ $U = 38.000$ ,  $p = 0.859$ ], ailesel yalnızlık [ $U = 32.500$ ,  $p = 0.503$ ], romantik yalnızlık [ $U = 39.500$ ,  $p = 0.964$ ] ve sosyal duygusal yalnızlık [ $U = 35.000$ ,  $p = 0.656$ ] ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu sonuçlar, deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini göstermektedir.

Yapılan Mann Whitney U testi analiz sonucunda herhangi bir farklılık bulunmaması “Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.” denencesinin kabul edildiğini göstermektedir.

***Denence 2: Deney grubunu oluşturan bireylerin yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık son test puanları, kontrol grubunu oluşturan bireylerin romantik yalnızlık son test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.***

Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programı, deney grubuna uygulanmış ve süreç tamamlandıktan sonra psikoeğitim programı uygulanmayan kontrol grubu ile karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi yapılarak programın yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık,

romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerine olan etkisi ve anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı tablo 4.2’de sunulmuştur.

**Tablo 4.2. Deney Grubu Son Test- Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Mann Whitney U Test Sonuçları**

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	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		
Ailesel 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

Tabloda, deney ve kontrol gruplarının son test puanlarının Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen verilere göre UCLA Yalnızlık Ölçeğinde deney grubunun sıra ortalaması kontrol grubundan daha düşük olduğu görülmektedir (U=17.000, p<.05 Mann Whitney U testi sonucunda elde edilen p değeri 0,040'tır, bu da gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterir. Sosyal yalnızlık (U=34.500, p>.05), ailesel Yalnızlık (U=34.000, p>.050,592), romantik yalnızlık (U= 23.500, p>.05) ve sosyal-duygusal yalnızlık (U= 32.000, p>.05) ölçeklerinde ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yapılan Mann Whitney U testi analiz sonucunda herhangi bir farklılık bulunmaması “Deney grubunu oluşturan bireylerin yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık son test puanları, kontrol grubunu oluşturan bireylerin romantik yalnızlık son test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.” denencesinin kabul edildiğini göstermektedir.

**Denence 3: Kontrol grubundaki bireylerin, yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık ön-test, son-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.**

Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programının etkisini değerlendirmek amacıyla, kontrol grubuna sürecin başında ve sonunda uygulanan ölçme araçlarının, bireylerin sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.3'de sunulmuştur.

**Tablo 4.3. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon Sıralı İşaretler Test Sonuçları**

Ön Test Son test	N	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	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
Ailesel 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 romantik yalnızlık ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $z = -0.577$ ,  $p > .05$ ). Ayrıca, yalnızlık ( $z = -0.085$ ,  $p > .05$ ), sosyal yalnızlık ( $z = -1.552$ ,  $p > .05$ ), ailesel yalnızlık ( $z = -0.170$ ,  $p > .05$ ), sosyal- duygusal yalnızlık ( $z = -0.422$ ,  $p > .05$ ) ön test- son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu sonuçlar, kontrol grubundaki bireylerin romantik yalnızlık düzeyinde ve diğer yalnızlık alt boyutlarında değişim olmadığını göstermektedir.

**Denence 4: Deney grubunu oluşturan bireylerin yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık son test puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.**

Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerine yönelik hazırlanan psikoeğitim programının beliren yetişkinlerin yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının belirlenmesi için Wilcoxon Sıralı İşaretler Testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.4’de sunulmuştur.

**Tablo 4.4. Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon Sıralı İşaretler Test Sonuçları**

Ön Test Son test	N	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	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**
Ailesel 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

\*\*p<.05

Tabloda sunulan Wilcoxon Sıralı İşaretler Test sonuçlarına dayanarak, deney grubunun romantik yalnızlık ölçeği alt boyutunda elde ettiği son test puanlarının, ön test puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir (z=-1.990, p <.05). Benzer şekilde, yalnızlık (z =-2.375, p<.05), sosyal yalnızlık (z =-2.692, p <.05) ve sosyal-duygusal yalnızlık (z=-2.299, p<.05) son test puanlarının, ön test puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak, ailesel yalnızlık (z=-1.261, p> .05) alt boyutunda, deney grubunun son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgular, psikoeğitim programının romantik, sosyal ve duygusal yalnızlık boyutları

üzerinde olumlu etkileri olduğunu desteklemektedir. Ancak, ailesel yalnızlık boyutunda programın etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın beşinci bölümünü oluşturan bu bölümde bulgulardan elde edilen sonuçlar çerçevesinde araştırma sonuçlarına, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

Bu çalışmada, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlık duygusuyla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programının etkililiği incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikoeğitim programına katılan beliren yetişkinlerin katılmayan beliren yetişkinlere göre romantik yalnızlık puanlarında anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır.

Araştırmada, deney grubuna katılan bir kişi oturumlara mazeret bildirmeden katılmama sebebiyle gruptan çıkarılmıştır. Diğer üyeler ise 6 haftayı tamamlamış ve oturumları değerlendirmeleri istendiğinde psikoeğitim gününü istekli geldiklerini ve uzun süre devam etmesini istediklerini söyleyip aynı zamanda hafta içinde de yapılan etkinlikler ve uygulamaları düşündüklerini dile getirmişlerdir. Üyelerin vermiş oldukları olumlu dönütler psikoeğitim programının katılımı sağlamada etkili olduğunu göstermiştir.

Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi psikoeğitim programının içeriğinin hem bilgilendirici tarafının olması hem de bir yaşantı grubu özelliği taşıması katılımcılar tarafından daha faydalı ve ilgi çekici bulunmuştur. Örneğin, romantik ilişkilerde tekrar eden döngülerin işlendiği haftada katılımcıların bu döngülerini görselleştirmeleri, sözlü olarak ifade etmeleri ve grup liderinin bilgilendirici açıklamalarıyla zenginleştirilmiştir. Bu çıktılarından bazılarını Ek 2’de yer verilmiştir. Katılımcılar etkinlik sonrası daha önce fark etmedikleri döngüleri hakkında konuşarak farkındalıklarını artmış bunun yanı sıra sağlıklı ilişki dinamiklerini de öğrenmişlerdir. Bu nedenle her haftanın temasına uygun ısınma oyunları, ana etkinlikler, bilgilendirmeler ve kapanış metaforu oturumların daha ilgi çekici hale gelmesini sağlamıştır. Oturumlarda ihtiyaca göre örneğin katılımcıların paylaşmaya daha fazla ihtiyaç duydukları anlarda grup lideri etkinlikleri hafifletmiş ve katılımcılara kendilerini ifade etmelerine ve yaşantılarını anlatmalarına alan açmıştır. Katılımcıların özellikle katılmalarından hoşlandıkları ve kendileri için daha eğlenceli

ve öğretici buldukları canlandırma oyunu iki hafta boyunca daha çeşitli ve zenginleştirilerek sunulmuştur. Bu da psikoeğitim programının ihtiyaca göre şekillenebileceğine ve uygulama esnasında esnek olunabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın başında ve sonunda uygulanan ön test ve son testlerden elde edilen veriler analiz edildiğinde elde edilen sonuçlar; araştırmanın birinci denencesi “Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.” ve araştırmanın ikinci denencesi “Deney grubunu oluşturan bireylerin romantik yalnızlık son test puanları, kontrol grubunu oluşturan bireylerin romantik yalnızlık son test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.” Araştırmanın üçüncü denencesi “Kontrol grubundaki bireylerin, romantik ilişki ön-test, son-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.” şeklinde ifade edilen denencelerin yapılan analizler sonucunda kabul edildiği saptanmıştır. Ancak araştırmanın dördüncü denencesi olan “Deney grubunu oluşturan bireylerin yalnızlık, sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık, romantik yalnızlık ve sosyal-duygusal yalnızlık son test puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” denencesinde ailesel yalnızlık son test puanına göre düşük bulunsa dahi anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Geliştirilen psikoeğitim programı çerçevesinde yapılan çalışmaların beliren yetişkinlerin çalışmanın amacına bağlı olarak başta romantik yalnızlık olmak üzere yalnızlık, sosyal ve sosyal-duygusal yalnızlığa anlamlı bir katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca, ailesel yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkinin bulunmaması programın odaklandığı alanın belirli olduğunu göstermektedir.

Türkiye ölçeğinde yapılan alan yazın taramasında, bu karşılaştırma için belirgin bir çalışma bulunamamıştır. Türkiye’de yalnızlıkla ilgili ilişkisel çalışmalar bulunmakla beraber yapılan çalışmalar genellikle yalnızlığı açıklamaya ve farklı değişkenlerle olan ilişkisini incelemeye yönelik olduğu görülmüştür.

Demir’in (1990), yalnızlığı etkileyen etmenleri incelediği çalışması Türkiye’de yalnızlık konusunda yapılan ilk çalışma olarak kabul edilir. Bireysel, ailesel ve sosyal açıdan yalnızlığa etki eden faktörleri incelediği çalışma, psikoeğitim programının içeriğini destekler niteliktedir. Başka bir deyişle psikoeğitim programının içeriğinde bulunan, öz saygı, öz bakım gibi temalar bireysel etmenleri, iletişim becerileri, ilişki dinamikleri gibi temalar da sosyal etmenleri kapsamaktadır.

Sarıçam’ın (2011) yaptığı araştırmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında reddedilme duyarlılığı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi

incelemiştir. Ayrıca, sosyo-demografik değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki etkisini de araştırmaktadır. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencileri arasında reddedilme duyarlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yüksek reddedilme duyarlılığına sahip öğrencilerde benlik saygısının düşük, yalnızlık düzeyinin ise yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, sosyo-demografik değişkenlerin reddedilme duyarlılığı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyini etkilediği belirlenmiştir. Sarıçam'ın araştırma bulguları, bu çalışmanın çıktılarıyla uyumlu ve destekleyici niteliktedir. Her iki çalışma da yalnızlık düzeylerinin, psikolojik ve duygusal becerilerle ilişkili olduğunu ve bu becerilerin geliştirilmesiyle yalnızlığın azaltılabileceğini göstermektedir.

Galioğlu (2014) tarafından yürütülen araştırma, beliren yetişkinlerde yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerini aile işlevleri bağlamında incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma bulgularına göre, yalnızlık düzeyini en güçlü şekilde öngören değişkenler 'genel işlevler' ve 'gereken ilgiyi gösterme' alt boyutlarıdır. Diğer beş boyut (problem çözme, iletişim, roller, davranış kontrolü ve duygusal tepki verebilme) yalnızlığı anlamlı bir şekilde öngörmemektedir. Umutsuzluk düzeyini aile işlevleri alt boyutunda en fazla öngören değişkenler ise 'duygusal tepki verebilme', 'davranış kontrolü' ve 'genel işlevler' olarak saptanmıştır. Diğer dört boyut (roller, iletişim, problem çözme ve gereken ilgiyi gösterme) umutsuzluğu anlamlı bir şekilde öngörmemektedir. Bu bulgular, bu çalışma kapsamında geliştirilen psikoeğitim programının romantik yalnızlık düzeylerini azaltma amacına yönelik olarak da destekleyici niteliktedir. Özellikle 'genel işlevler' ve 'gereken ilgiyi gösterme' alt boyutlarının yalnızlığı öngörmemesi, bireylerin romantik ilişkilerde gereken ilgiyi ve genel işlevleri nasıl algıladıklarının yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirerek bu tür algıları olumlu yönde değiştirmesi, yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olabilir.

Koçak (2003) ön test- son test kontrol gruplu yarı deneysel çalışmasında, 15 kişilik deney grubuna yarı yapılandırılmış 11 oturumlu duygusal ifade eğitim programı ile öğrencilerin aleksitimik özelliklerini ve aynı zamanda yalnızlık düzeylerini azaltmayı test etmiş ve uygulanan eğitim programı yalnızlığı azaltmada etkili olmuştur. Bu

durum yapılandırılmış deneysel çalışmaların yalnızlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgu araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Öksüz'ün (2004), sınıf öğretmenliği anabilim dalındaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerine duyguların açılması eğitiminin etkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirdiği araştırmada, 10 haftalık duyguların açılması eğitimi hazırlamıştır. Eğitimi hazırlarken Türkiye ve yurt dışında yapılan çalışmaları temel alarak danışan merkezli bir yaklaşımla programı geliştirerek duyguları açmaya ve anlamaya yönelik oturumlar gerçekleştirmiştir. Eğitim sonunda deney ve kontrol grubundan elde ettiği verilere göre öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgu, bu araştırmadan elde edilen araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Duy (2003), üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeyini azaltmada bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımına dayalı 12 oturumdan oluşan, içerisinde plasebo etkinlikleri bulunduran grupla psikolojik danışmanın etkililiğini ölçmeyi amaçlamış ve gerçekleştirilen oturumlar öğrencilerin yalnızlık düzeyini azaltmıştır. Duy'un (2003) yapmış olduğu çalışmada plasebo etkinliklerinin ve izleme ölçümünün olması araştırma sonuçlarını güçlendirmiştir. Elde edilen bu bulgu, bu araştırmanın bulgularını desteklemekte aynı zamanda geliştirilmesine yönelik önerileri de barındırmaktadır. Akgül (2016) ise yalnızlığı azaltma psikoeğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisini incelemeyi amaçlamış ve araştırma sonucunda 11 oturumluk psikoeğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Hazırlanan psikoeğitim programının içeriğine bakıldığında bu çalışma benzer temaların olduğu görülmüştür. Bunlar: Yalnızlığı tanıma, olumlu benlik algısı geliştirme, iletişim becerileri gibi. Akgül (2016) da izleme ölçümleri yaparak araştırma bulgularını güçlendirmiştir. Benzer temaların işlenmesi ve araştırma sonuçları birbirini destekleyici niteliktedir aynı zaman bu çalışmanın güçlendirilmesine yönelik öneriler de sunmaktadır.

Koçak (2003), Öksüz (2004), Duy (2003) ve Akgül (2016) tarafından yapılan çalışmaların bulguları, yapılandırılmış psikoeğitim ve terapi programlarının yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmaların çıktıkları bu çalışmanın bulgularını desteklemekte ve psikoeğitim programlarının yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirme konusundaki etkinliğini ortaya koymaktadır.

Aynı zamanda Masi ve diğeri (2010) tarafından yapılan metaanaliz çalışmasında da yalnızlığı azaltmada kullanılan müdahaleler arasında grupsal müdahalelerin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Verenose ve diğeri (2020) de yaptıkları araştırmada, yalnızlığı azaltmaya yönelik müdahaleleri incelemişlerdir ve sosyal destek, meditasyon/farkındalık ve sosyal bilişsel eğitimlerin yalnızlığı azaltmada etkili oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmada uygulanan psikoeğitim programının bu üç alanı kapsadığı söylenebilir ve bu çalışma ile de desteklendiği görülebilir. Mann ve diğeri (2017) doğrudan psikoeğitim programlarının yalnızlığı azaltmada etkili olup olmadığını incelememişlerdir fakat elde ettikleri bulgularla psikoeğitim programlarının yalnızlığı azaltmada önemli olabileceğine ilişkin sonuçlara ulaşmışlardır.

İncelenen çalışmalarda da görüldüğü gibi beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesi psikoeğitim programının etkililiği, yalnızlığı azaltmayı hedefleyen ve azaltan çalışmalarla da desteklenmiştir.

## **5.2. Sonuç**

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin başlatılması, sürdürülmesi ve sonlandırılması, bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutar. Romantik ilişkisi olmayan bireyler, sıklıkla yoğun bir yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalabilirler ve bu duygu, bireylerin hayatını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, romantik ilişkiye sahip olmayan bireylerin yaşamlarında derinden etkilendikleri yalnızlık duygusuyla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir.

Bu amaçla geliştirilen psikoeğitim programının etkililiği, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlık düzeylerini azaltmaya ve baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik bir araştırma konusu olarak incelenmiştir. Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesi psikoeğitim programı 6 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar ısınma oyunu, psikoeğitim, ana etkinlik ve kapanış olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Her oturumun bir teması bulunmakta ve temalar birbirini takip eder niteliktedir.

Programın ilk oturumu, "Romantik Yalnızlığın Tanımı ve Farkındalık" temasıyla başlamaktadır. Bu oturum, katılımcılara romantik yalnızlığı tanımlama ve bu duygunun kendilerinde nasıl ortaya çıktığını anlama fırsatı sunmuştur. İkinci oturum, "Romantik İlişki Kalıplarının İncelenmesi" üzerine odaklanmış ve katılımcıların,

ilişkilerinde tekrar eden döngüleri ve bu döngülerin romantik yalnızlık üzerindeki etkilerini gözlemleyerek sahip oldukları ve sıkça karşılaştıkları ilişki kalıplarının kaynaklarını anlamaları sağlanmıştır. Üçüncü oturum, "Kendi İhtiyaçlarını ve Değerlerini Tanıma" temasıyla devam etmektedir. Bu oturumda, katılımcılar kendi iç dünyalarına odaklanarak kişisel ihtiyaçlarını ve değerlerini tanıma ve romantik ilişkilerinde bu değerleri nasıl uygulayabileceklerini keşfetme fırsatı bulmuşlardır. Dördüncü oturum, "Öz Saygı ve Kendine İyi Bakım" üzerinde durulmuş ve katılımcılar, öz saygılarını artırma ve kendilerine daha iyi bakma konusunda pratik yöntemler öğrenerek ilişki içerisindeyken veya romantik bir partnere sahip değilken, kendisiyle bir arada veya baş başa kaldığında romantik yalnızlıkla baş etme becerilerini güçlendirmeleri hedeflenmiştir. Beşinci oturum, "Sağlıklı İlişki Dinamikleri"ni ele almaktadır. Katılımcılar, sağlıklı ilişki kurma, sürdürme ve sonlandırmaya yönelik farkındalıklar kazanarak ilişki içerisinde bu dinamiklerin bozulmasına neden olan şeyleri fark ederek aynı zamanda problem çözme becerilerini de geliştirebilme yollarını fark etmişlerdir. Altıncı ve son oturum, "Sonlandırma, Geleceğe Bakış ve İlerleme" temasını içermektedir. Bu oturumda, katılımcılar programı değerlendirme, kazandıkları becerileri gözden geçirme ve gelecekte daha tatmin edici ilişkiler kurma yolunda planlama yapma fırsatı bulmuş aynı zamanda romantik yalnızlık hissettiğinde öğrendiği ve uygulamalarla desteklediği bu bilgileri hayatına nasıl geçirebileceği üzerinde durulmuştur.

Bu oturumlar arasında süreklilik ve ilerleme sağlanarak, katılımcıların romantik yalnızlıkla baş etme becerilerini güçlendirmesi ve daha sağlıklı ilişkiler kurma yolunda adımlar atmaları amaçlanmaktadır. Araştırmanın sonuçları, uygulanan psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlık düzeyini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, psikoeğitim programlarının yalnızlık duygusuyla baş etmede önemli bir destek aracı olabileceğini vurgulamaktadır. Bu şekilde, bireylerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak ve sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla benzer programların yaygınlaştırılması önem arz etmektedir.

### 5.3. Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ve sonuç çerçevesinde öneriler iki başlık altında sunulmuştur. İlki uygulayıcılara yönelik öneriler ikincisi ise araştırmacılara yönelik öneriler.

#### *Ruh Sağlığı Alanında Hizmet Veren Uygulayıcılara Yönelik Öneriler*

- Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programı, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olmuştur. Bu nedenle psikoeğitim programı üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde veya üniversitelere bağlı olmayan psikolojik danışmanlık merkezlerinde çalışan ruh sağlığı alanı uzmanları aracılığıyla beliren yetişkinlere düzenli olarak uygulanabilir.
- Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programı, 18-26 yaş aralığında bulunan gençlere yöneliktir. Ancak, ergenlik ve orta yetişkinlik dönemlerinde de etkili olabileceği dikkate alınarak ihtiyaca göre oturum sayısı ve süresi arttırılabilir, içerik zenginleştirilebilir.
- Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programının uygulandığı esnada interaktif ve katılımcı merkezli yöntemler kullanılması, katılımcıların daha fazla etkileşime geçmelerini sağlayabilir ve öğrenme sürecini daha etkili hale getirebilir.
- Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programı, bireyler henüz yoğun olarak yalnızlık duygusuyla karşılaşmadan önce önleyici bir program olarak uygulanabilir.

Bu önerilerle, uygulayıcılara yönelik olarak beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programının etkililiğinin arttırılması ve genişletilmesi beliren yetişkinlerin kişisel gelişimleri için oldukça önemlidir. Bu nedenle programının yaygınlaştırılması daha fazla beliren yetişkinin faydalanmasını sağlayabilir.

#### *Araştırmacılara Yönelik Öneriler*

- Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programına stres, depresyon, duyguları ifade etme, mutluluk, sağlıklı ilişkiyi başlatma-sürdürme-sonlandırma gibi konularda ek modüller veya destekleyici psikoeğitim programları hazırlanabilir ve etkililiği ölçülebilir.
- Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programı romantik ilişkileri kapsadığından katılımcıların var olan eşleriyle katılabilecekleri araştırma deseni oluşturulabilir ve etkililiği test edilebilir.
- Beliren yetişkinlerde romantik yalnızlığı azaltmaya yönelik yapılan deneysel ve betimsel araştırmalar sınırlı sayıda olduğundan farklı araştırma desenlerinde benzer çalışmalar yapılarak alan yazına katkıda bulunulabilir.
- Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programına ek olarak romantik yalnızlık; romantik ilişkiler, travmatik çocukluk yaşantıları ve bağlanma konuları ile ilişkili olabileceğinden bu değişkenlerle ilgili uzun soluklu benzer deneysel çalışmalar yapılabilir ve etkililiği ölçülebilir.
- Beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programı, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olmuştur. Ancak, katılımcılar çalışmaya dahil edilirken yalnızlık düzeyleri değil motivasyonları göz önüne alınmıştır. Farklı bir çalışma ile bireylerin yalnızlık düzeyleri dikkate alınarak yalnızlık düzeyi yüksek olan katılımcılarla çalışılabilir ve sonuçlar test edilebilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler ışığında beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programlarının etkili bir şekilde tasarlanması ve uygulanması, bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler kurmalarına, romantik bir partnere sahip olmadıklarında kendilerini daha az yalnız hissetmelerine yardımcı olabilir.

## KAYNAKÇA

- Abdurrahimova, V. (2021). *25-30 yaş genç yetişkinlerde aile yılmazlık düzeyinin travmayla başa çıkma algısı ve sosyal-duygusal yalnızlıkla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current psychology*, 35: 674-689.
- Adamczyk, K. (2018). Direct and indirect effects of relationship status through unmet need to belong and fear of being single on young adults' romantic loneliness. *Personality and Individual Differences*, 124: 124-129.
- Adamczyk, K., Park, J. Y., & Segrin, C. (2022). Patterns of intimacy crisis resolution and their associations with romantic loneliness in Polish and U.S. young adults. *Developmental psychology*, 58(8): 1600-1613.
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin (SELSS) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21): 54-69.
- Akgül, H. ve Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 11-52.
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal ve duygusal yalnızlık ve öz-anlayış* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arda, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, 55(5): 469-480.
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 57(10): 774-783.

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2005). *The Developmental Context of Substance use in Emerging Adulthood*. *Journal of Drug Issues*, 35(2): 235–254.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19). Washington: APA Books
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood, a 21st century theory: A rejoinder to Hendry and Kloep. *Child development perspectives*, 1(2): 80-82.
- Arnett, J. J. (2007). Afterword: Aging out of care: Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, 113, 151-161.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2019). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the Twenties* (2nd edition). New York: Oxford University Press.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- About Art Therapy, American Art Therapy Association. (2009). Erişim Tarihi: 31.05.2024 (<http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html> )
- Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*. *Eğitim ve Psikoloji*, 7: 47-64.
- Ayyıldız, F. (2017). *Beliren yetişkinlik dönemi ve yetişkinlik döneminin romantik ilişki yaşantıları, inançları ile cinsel tutum ve yaşantıları açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Balcı, Ş. (2021) *Beliren yetişkinlik döneminde siber zorbalık ve siber mağduriyetin internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3): 497-529.
- Beal, C. (2006). Loneliness in older women: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(7): 795-813.
- Beck, A. T. (2005) The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Arch Gen Psychiatry*, 62: 953-957.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Biter, E. (2021). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin aile aidiyet düzeyinin bağlanma stilleri ve benlik saygısı bağlamında incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Bostancıoğlu, B., ve Kahraman, M. E. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık- iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2): 150-162.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3): 82-90.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Groups: process and practice* (Seventh Edition). California: Thomson Brooks/Cole.
- Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: the role of self concept clarity and personal agency* (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.

- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13): 575-598.
- Di Tommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22: 417-427.
- Di Tommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22: 417-427.
- 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.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *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.
- Durmaz, Ö. (2022). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eminoğlu, M. (2018). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.

- Eraslan Çapan, B. ve Sarıçalı, M. (2016). Problemlı facebook kullanımında sosyal ve duygusal yalnızlığın rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3): 53- 56.
- Erdoğan, T. (2022). *Evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ve yalnızlıkla ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Eroğul, Ç. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2): 180-190.
- Ertürk, B. (2021). *COVID-19 pozitif geçmişı olan beliren yetişkinlik dönemindeki romantik çiftlerde ilişki sürdürme stratejileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat terapisinin felsefi boyutları. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1): 169-183.
- Furman, W., & Collibee, C. (2014). A matter of timing: developmental theories of romantic involvement and psychosocial adjustment. *Development and Psychopathology*, 26: 1-12.
- Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını yükseltmedeki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2): 191-201.
- Gözüm Kabakcı, 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* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, A.S. (2022). *Bağlanma yaralanmasında yalnızlık ve affetme kararı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Güven, N. ve Yılgör, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, evliliğe ilişkin tutumları ve psikolojik belirtileri

- arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(63): 2216-2227.
- Hasan, M., & Clark, E. M. (2016). I get so lonely, baby: The effects of loneliness and social isolation on romantic dependency. *The Journal of Social Psychology*, 157(4): 429–444.
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1): 69–81.
- Hu, M., Zhang, B., Shen, Y., Guo, J., & Wang, S. (2022). Dancing on My Own: Parasocial love, romantic loneliness, and imagined interaction. *Imagination Cognition and Personality*, 41(4): 415-438.
- Huestis, N. (1991). Clinical metaphor-telling: Counsellors' intentions, beliefs, and experience (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Simon Fraser Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
- Horney, K. (1999). *Ruhsal çatışmalarımız: Yapıcı bir nevroz teorisi*. (Çev. Budak, S.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Horowitz, L. M., & de Sales French, R. (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(4): 762–764.
- Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, İ. (2022). *Yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutumun mutluluğu yordamadaki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tokat.
- Karatatar, H. (2018). *Beliren yetişkinlikte algılanan ebeveynlik stili ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karnick, P. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar. (S. Zengin & M. Kızılgeçit, Çev.). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3): 217-229.

- Keresteci, K. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, A. (2022). *Aile Sağlığı Merkezi'ne kayıtlı 65 yaş ve üstü bireylerde ölüm kaygısının yalnızlık, yaşam doyumu ve kalitesi ile ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Kıvılcım, P. (2019). *Genel aidiyetin sosyal görünüş kaygısı ile sosyal duygusal yalnızlık algısı arasındaki ilişkide biçimlendirici rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızıl, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinde evliliğe yönelik inançlar: bir müdahale programının etkililiği* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Koçyiğit, B. (2022). *Beliren yetişkinlikte benliğin ayrımlaşması, algılanan romantik ilişki kalitesi ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Kurtuldu, B. (2019). *Beliren yetişkinlikteki kadınlarda çocukluk çağı travmalarının romantik ilişkilerle ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Lesch, E., Casper, R., & van der Watt, A. S. J. (2016). Romantic relationships and loneliness in a group of South African postgraduate students. *South African Review of Sociology*, 47(4): 22-39.
- Levinas, E. (2015). *Zaman ve başka*. (Çev.: Zeynep Direk). İstanbul: Metis Yayınları.
- 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.

- 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.
- McClelland, H., Evans, J. J., & O'Connor, R. C. (2023). The association of family, social and romantic loneliness in relation to suicidal ideation and self-injurious behaviours. *Journal of Psychiatric Research, 158*: 330-340.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counseling and Development, 75*(6): 460–470.
- MentalUP. (2018). *Psikososyal Gelişim Kuramı Nedir? Evreleri Nelerdir?* <https://www.mentalup.net/blog/psikososyal-gelisim-kurami-nedir-evreleri-nelerdir>
- Metiner, S. (2017). *Beliren yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde kıskançlık düzeyi ile bağlanma davranışı, benlik saygısı, duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(5): 929-936.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*(1): 41-51.
- Murphy, F. (2006). Loneliness: a challenge for nurses caring for older people. *Nursing Older People, 18*(5): 22–25.
- Öksüz, Y. (2005). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(2): 185-195.
- Örbeyi, D. (2022). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan evlilik çatışması ile kardeş ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Ören, M. (2017). *Duygu düzenleme becerilerinin ergenlik ve beliren yetişkinlikte görülen saldırgan davranışlardaki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özbey, Ç. (2009). *Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri*. İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu, benlik saygısı ve sosyal destek* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özsoy, M. (2022). *Genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlıklarının kaygı düzeylerine etkisinde psikolojik dayanaklılığın aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Parmaksız, H. R. (2008). *Beliren yetişkinlikte kültürel etkinliklere katılım* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Padesky, C. ve Greenberger, D. (2008). *Evinizdeki terapist*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (p. 571-581). San Diego: 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.
- Rubin, A. M., Perse, E. M., & Powell, R. A. (1985). Loneliness, parasocial interaction, and local television news viewing. *Human Communication Research*, 12(2): 155-180.
- Salimi, A., & Bozorgpour, F. (2012). Percieved social support and social-emotional loneliness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69: 2009-2013.
- Sarıkayaoğlu, S. (2022). *Mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi, iyi oluş hali ve öz-şefkatin genç yetişkinlerde incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Seepersad, S., Choi, M.-K., & Shin, N. (2008). How does culture influence the degree of romantic loneliness and closeness? *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(2): 209-220.
- Sermat, V. (1978). Sources of loneliness. essence: Issues in the study of ageing. *Dying, and Death*, 2(4): 271-276.
- Serinkaya, Ş. (2021). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde bağlanma stilleri ile üniversite yaşam uyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin.
- Sertbaş, G. (2021). *The effect of perceived parenting attitudes on a group of emerging adults' body image and self-esteem* (Unpublished Master's Thesis). Bahçeşehir University, İstanbul.
- Sternberg, R. J. (2009). *Cognitive psychology*. Wadsworth, USA: Wadsworth.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57): 1-22.
- Sütlü, D.E. (2022). *COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin çevrimiçi eğitim tutumları ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Süzer, G. (2019). *Beliren yetişkinlik döneminde flört şiddetine yönelik tutum, sosyal onay ihtiyacı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tansu, İ.E. (2021). *İnternet bağımlılığının yalnızlık ve depresyon düzeyi ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarı, N. (2022). *Yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Tekinsav Sütçü, S. (2015). Psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 8(1): 1-2.
- Tepe, O. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve iletişim becerileri ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Turhan, İ.C. (2022). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve ruminatif düşünme biçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). *Dünya Nüfus Günü 2021*. Erişim Adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Dunya-Nufus-Gunu-2021-37250#:~:text=Birle%C5%9Fmi%C5%9F%20Milletler%20Kalk%C4%B1nma%20Program%C4%B1%20\(UNDP,N%C3%BCfus%20G%C3%BCn%C3%BC%22%20olarak%20kabul%20edilmi%C5%9Ftir](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Dunya-Nufus-Gunu-2021-37250#:~:text=Birle%C5%9Fmi%C5%9F%20Milletler%20Kalk%C4%B1nma%20Program%C4%B1%20(UNDP,N%C3%BCfus%20G%C3%BCn%C3%BC%22%20olarak%20kabul%20edilmi%C5%9Ftir)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2023. türkiye istatistik kurumu. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707>
- Uçar, S. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Veronese, N., Galvano, D., D'Antiga, F., Vecchiato, C., Furegon, E., Allocco, R., Smith, L., Gelmini, G., Gareri, P., Solmi, M., Yang, L., Trabucchi, M., De Leo, D., & Demurtas, J. (2020). Interventions for reducing loneliness: An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), 89-96.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. USA: The MIT Press.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yıldırım, B. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki temalı ve eş odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimsel yordayıcıları: özerklik, bağlanma ve*

*mükemmeliyetçilik* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldız, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 3(1): 1-9.

Yılgör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

Yonar S. ve Demir, İ. (2020). Beliren yetişkinlerde romantik yalnızlığın yordanmasında bağlanma ve flört kaygısının rolü. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2): 517-542.

Yonar, S. (2019). *Beliren yetişkinlerde bağlanma ve romantik yalnızlık arasındaki ilişkide flört kaygısının aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

## EKLER

### EK 1: Veri Toplama Araçları ve Ölçek Kullanım İzinleri

#### Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Baş Etme Becerilerinin Geliştirilmesi amacıyla Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirilmektedir.

Araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Çalışma bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak, çalışmanın sonuçları katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve kimliklerinizi açık edici davranışlardan kaçınılacaktır. Çalışmada rahatsız edici bir unsur bulunmamasına karşın kendinizi rahatsız hissettiğiniz durumda katılmaktan vazgeçme hakkınız bulunmaktadır.

Bilime sunacağınız katkı için şimdiden teşekkürler.

Sevgiler

Psk. Dan. Emine Yüksel

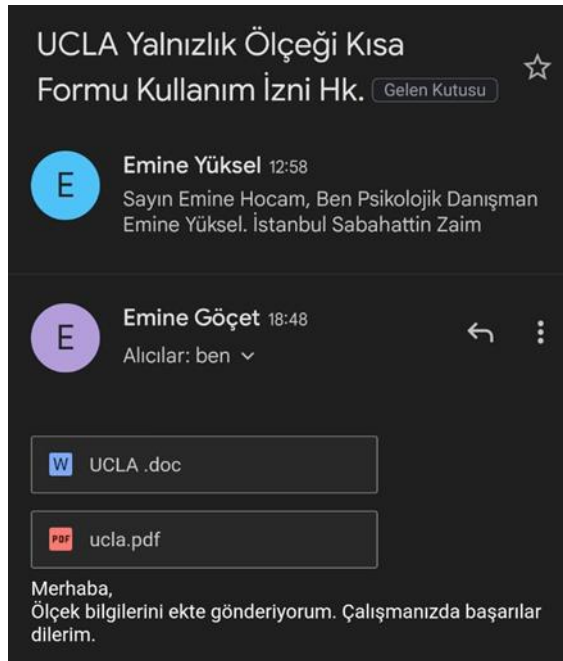
#### Kişisel Bilgi Formu

- 1) Adınız Soyadınız:
- 2) Yaşınız:
- 3) Cinsiyetiniz:
- 4) Okuduğunuz Bölüm:

## UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni

**Açıklama:** Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi maddelerin altındaki uygun kutucuğu işaretleyerek belirtin.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1) Arkadaşım yok	1	2	3	4
3) Cana yakın bir insanım.	1	2	3	4
5) Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
8) Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller	1	2	3	4



## SELSA-S Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni

**Açıklama:** Lütfen aşağıdaki 15 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak genelde ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Ölçekte her bir madde ile ilgili görüşleriniz için **1'den (Kesinlikle Katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle Katılıyorum)** kadar olan sayıları dikkate alarak sayı altındaki boşlukları işaretleyiniz. Cevaplarınızda samimi ve içten olacağına olan inancımız tamdır, şimdiden teşekkür ederiz.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.							
3. En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım bir sevgilim/eşim var.							
6. Bana ihtiyacım olan desteği veren ve beni teşvik eden bir sevgilim/eşim var.							
10. Duygusal ilişkimin daha tatmin edici olmasını isterim.							
15. Duygusal gereksinimlerimi karşılayacak yakın duygusal ilişkiye ihtiyacım var.							

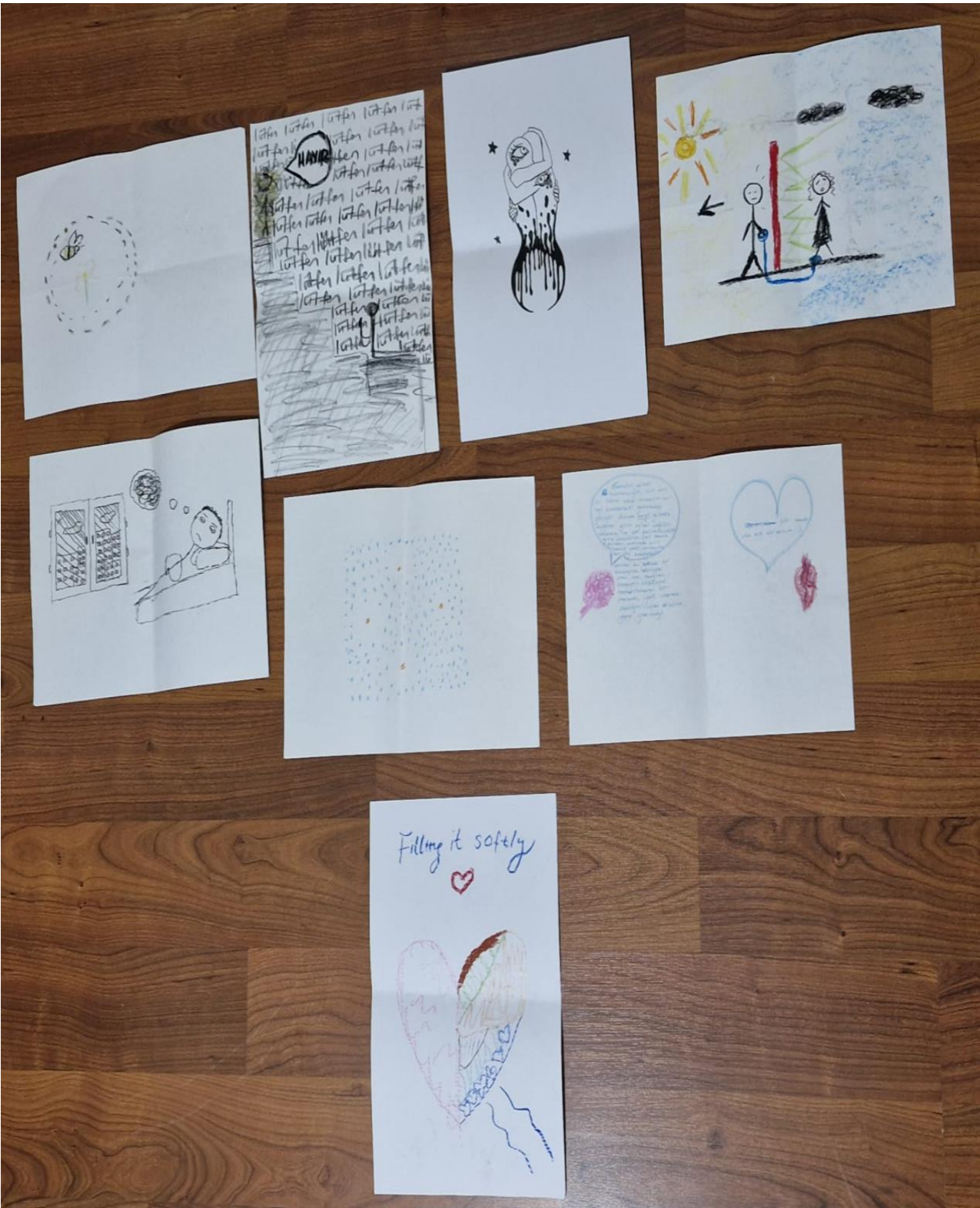
Sayın Emine Yüksel,

Çalışmanızda Türkçe'ye uyarlamasını yaptığım "SELSA-S: Yetişkinler İçin Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği'ni" kullanmanızda hiç bir mahsur yoktur. Bilakis mutlu durum. İstedığınız ölçek, puanlaması ve makaleyi ekte gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

23.07.2023

Doç. Dr. Hanife AKGÜL





### EK 3: Etik Kurul Kararı



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurulu Başkanlığı



Sayı : E-20292139-050.04-2400003418  
Konu : Etik Kurul Kararı (Emine YÜKSEL)

22.01.2024

Sayın Emine YÜKSEL

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi: Bir Psiko eğitim Programı" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 22.12.2023 tarihli ve 2023/08 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Kurul Başkanı

Ek: Emine YÜKSEL Etik Onay Belgesi

# ÖZGEÇMİŞ

## EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2024, İstanbul.

**Lisans:** Mersin Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2021, Mersin.

**Bilinen Yabancı Diller:** İngilizce.

## BİLİMSEL FAALİYETLER

- **Bildiri:** Aynadaki Yansıma: 18-35 Yaş Grubunda Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Değişkenlere Göre Dinamikleri, Internional EJER Congress, 2024.
- **Bildiri:** A Bibliometric Analysis of Travel Motivation Based on Web of Science Database, Conference on Managing Tourism Across Continents, 2024.
- **Bildiri:** Pandemide Akran Destek Grupları, Eğitimde İyi Örnekler Konferansı, 2021.

## DENEYİM

- Boğaziçi Üniversitesi Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi (BÜREM).