

---

**Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma:  
Beliren Yetişkinler İçin Psikoęitim Rehberi**

---

**Yazarlar**

Uzm. Psk. Dan. Emine YÜKSEL

Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

*...Geleceğin Fikirleri...*



---

# Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma: Beliren Yetişkinler İçin Psikoeğitim Rehberi

---

## Yazarlar

Uzm. Psk. Dan. Emine YÜKSEL

Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

ISBN: 978-625-95005-0-8

---

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

*Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.*

---

**Yayın Koordinatörü:** Ferit RESULOĞULLARI

**Kapak Tasarımı & Mizanpaj:** Abdulkadir EMİROĞLU

**Baskı:** Ankara | Ağustos, 2024



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

**Tel.:** (0312) 482 00 11

**Web:** www.vizetek.com.tr

**E-mail:** vizetkayayincilik@gmail.com

**Yayıncı Sertifika No:** 41575

---

**Baskı:** Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA,

Tel.: 0 (312) 395 85 71

**Matbaa Sertifika No:** 47479

Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma:  
Beliren Yetişkinler İçin Psikoeğitim Rehberi

— Yazarlar —

Uzm. Psk. Dan. Emine YÜKSEL,  
*İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi*

**ORCID ID:** 0009-0005-4582-7436

Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER,  
*İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi*

**ORCID ID:** 0000-0001-9741-5357

## ÖN SÖZ

Günümüz dünyasında beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin hayatlarının en kritik evrelerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu dönem, bireylerin hem kendilerini hem de romantik ilişkilerini derinlemesine keşfettikleri, hayatlarının geri kalanını şekillendirecek önemli kararlar aldıkları bir süreçtir. Ancak, bu dönemde karşılaşılan romantik ilişkilerdeki zorluklar, bireylerin duygusal yalnızlık hissetmelerine ve bu durumun genel mutluluk ve yaşam tatmini üzerinde olumsuz etkiler yaratmasına neden olabilir.

Elinizdeki bu kitap, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bir rehber niteliğindedir. Romantik ilişkilerde yaşanan istikrarsızlık, belirsizlik ve çatışmaların bireylerde derin duygusal etkiler yaratabileceği göz önüne alındığında, bu dönemde bireylerin duygusal yalnızlık hissiyle başa çıkmaları son derece önemlidir. Weiss'in (1973) belirttiği gibi, sosyal ve duygusal ilişkilerdeki eksiklikler bireylerde yalnızlık hissini tetikleyebilir. Bu yalnızlık hissi, bireyin iç dünyasında derin etkiler yaratarak, bireyin toplumdan ve ilişkilerden soyutlanmasına yol açabilir.

Kitabımız, beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki zorluklarla başa çıkma ve duygusal yalnızlık hissini azaltma konusundaki becerilerini geliştirmeyi hedefleyen kapsamlı bir psikoeğitim programını sunmaktadır. Bu program, bireylerin iletişim becerilerini, öz saygılarını, sağlıklı ilişki dinamikleri oluşturma becerilerini ve yalnızlık duygusuna sebep olacak durumları fark etmelerini sağlamaya yönelik çeşitli stratejiler içermektedir. Aynı zamanda, romantik yalnızlık duygusuyla baş etme konusunda bireyleri desteklemeyi amaçlayan pratik öneriler ve araçlar sunmaktadır.

Araştırmalar, romantik yalnızlığın depresyon, anksiyete, sosyal destek eksikliği, düşük benlik saygısı ve yaşam doyumu gibi birçok psikolojik ve sosyal problemle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, kitabımızda yer alan psikoeğitim programı, bireylerin bu zorluklarla başa çıkmalarına ve daha sağlıklı, doyurucu romantik ilişkiler kurmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Kitabımızın amacı, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunmak ve bu sayede daha sağlıklı, mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine destek olmaktır. Bu süreçte okuyuculara, kendilerini ve ilişkilerini daha iyi anlamaları ve geliştirmeleri için rehberlik etmeyi umuyoruz.

Bu kitap, Dr. Öğretim Üyesi Osman SÖNER danışmanlığında hazırlamış olduğum "Beliren Yetişkinlerin Romantik Yalnızlıkla Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi: Bir Psikoeğitim Programı" başlıklı tez çalışmamın bir bölümünden üretilmiştir. Tez çalışmamdan elde ettiğim bulgular ve geliştirdiğim yöntemler, bu kitapta genişletilerek ve zenginleştirilerek siz değerli okuyucularla paylaşılmaktadır.

Bu kitabın, beliren yetişkinlerin romantik yalnızlıkla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve duygusal zenginliklerini artırmalarına yardımcı olmasını diliyoruz. Sağlıklı ve mutlu ilişkilerle dolu bir yaşam sürmeniz dileğiyle...

## İÇİNDEKİLER

**GİRİŞ**.....1

### **BÖLÜM 1:**

BELİREN YETİŞKİNLİK .....9

### **BÖLÜM 2:**

YALNIZLIK VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR .....15

### **BÖLÜM 3:**

YALNIZLIĞIN NEDENLERİ VE YALNIZLIK TÜRLERİ.....31

### **BÖLÜM 4:**

ROMANTİK YALNIZLIK VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....39

### **BÖLÜM 5:**

ROMANTİK YALNIZLIKLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİN  
GELİŞTİRİLMESİNE YÖNELİK HAZIRLANAN PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMI.....53