

Düşük Öz Saygıya Bağlı Psikolojik Sorunlarla Başa Çıkma ve Öz Saygıyı Artırmaya Yönelik Psikolojik Danışma Süreci: Bir Olgu Sunumu

Psychological Counseling Process for Coping with Psychological Problems Related to Low Self-Esteem and Increasing Self-Esteem: A Case Report

Tuğba TURGUT^[1] Seval ERDEN ÇINAR^[2]

Başvuru Tarihi: 27 Ocak 2021

ÖZET

Kabul Tarihi: 16 Haziran 2021

Öz saygı; bireyin kendisine ilişkin olumlu ya da olumsuz duygu, düşünce, davranışların bütünü şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanların kendilerine yönelik algıladıkları değerlilik ve yeterlilik duyguları öz saygının şekillenmesinde oldukça önemlidir. Erken dönem yaşantılar bireylerin öz saygılarının oluşumunda oldukça etkilidir ve psikolojik açıdan sağlığın temellerinin atılmasındaki rolü büyüktür. Bu sebeple erken dönem yaşantılarla birlikte şekillenen öz saygı düşüklüğü birçok psikolojik problemin sebebi olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı, Bilişsel Davranışçı Terapi, Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapiye dayalı psikolojik danışma sürecinin düşük benlik saygısı ile baş etme ve benlik saygısını artırmadaki etkililiğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda öz saygı düşüklüğüne bağlı olarak birtakım psikolojik problemler yaşayan 21 yaşında üniversite öğrencisi bir kadın danışanla 9 oturum gerçekleştirilmiştir. Programın etkililiği Yaşam Doymu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanteri aracılığıyla ön test-son test sonuçlarıyla ve nitel verilerle incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda danışanın, öz saygı seviyesinin artmasıyla birlikte kendine güveninin yükseldiği, yaşam doyumunun arttığı, negatif duyguların azaldığı, pozitif duyguların yükseldiği, depresif belirtilerinin ve kaygı düzeyinin azaldığı ve hayata daha farklı bir bakış açısıyla umutla baktığı gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: öz saygı, kaygı, bilişsel davranışçı terapi, pozitif psikoloji, pozitif psikoterapi

Received Date: 27 January 2021

ABSTRACT

Accepted Date: 16 June 2021

Self-esteem is defined as person's the totality of positive or negative feelings, thoughts, and behaviors about the herself. The sense of worthiness and competence that people perceive towards themselves is very important in shaping self-esteem. Early life experiences are very effective in the formation of self-esteem of individuals and has a great role in laying the foundations of health psychologically. For this reason, low self-esteem, which is shaped by early life experiences, can be the cause of many psychological problems. In this context, the aim of this study is to examine the effectiveness of psychological counseling process based on Cognitive Behavioral Therapy, Positive Psychology, and Positive Psychotherapy to cope with low self-esteem, and to increase self-esteem. For this purpose, 9 sessions were held with a 21-year-old female university student who had some psychological problems due to low self-esteem. The effectiveness of the program was examined with pre-test-post-test results and qualitative data through the Life Satisfaction Scale, Positive and Negative Affect Scale, Beck Depression Inventory and Trait Anxiety Inventory. As a result of the study, it was observed that with the increase in the level of self-esteem, the client's self-confidence increased, her life satisfaction increased, negative emotions decreased, positive emotions increased, her depressive symptoms and anxiety levels decreased, and she looked at life with a different perspective.

Keywords: self-esteem, anxiety, cognitive behavioral therapy, positive psychology, positive psychotherapy

Atıf
Cite

Turgut, T., & Erden Çınar, S. (2021). Düşük öz saygıya bağlı psikolojik sorunlarla başa çıkma ve öz saygıyı artırmaya yönelik psikolojik danışma süreci: bir olgu sunumu. *Humanistic Perspective*, 3 (2), 281-305.
<https://doi.org/10.47793/hp.869623>

^[1] Arş. Gör. | Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | RPD | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0003-3732-9005 | tturgut@fsm.edu.tr

^[2] Doç. Dr. | Marmara Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0002-4512-1274

GİRİŞ

Benlik saygısı (öz saygı); bireyin kendi benliğini değerlendirmesi ve toplumsal değerlerle bağlantılı olarak toplumdaki diğer insanların görüş ve geri bildirimleriyle şekillenen kendisine ilişkin olumlu ya da olumsuz duygu, düşünce, davranışların bütünü şeklinde tanımlanabilmektedir (Guindon, 2009). Benlik saygısı, bireylerin düşünme ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkma becerisine olan güven, hayatta mutlu olma, layık olma, hak etme, istekleri ortaya koyma ve çabaların sonucundan memnun olma hakkına ilişkin güven duyma olarak da ifade edilmektedir (Branden, 1992). Öz saygı üzerine yapılan araştırmaların psikoloji alanında uzun ve verimli bir geçmişi bulunmakta, öz saygının insan bilişi, motivasyonu, duygusu ve davranışı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Campbell ve Lavallee, 1993).

Öz saygının öz yargılama ve duygusal tepkiler olarak iki boyutunun olduğu belirtilmektedir (Eryılmaz, 2015). Öz yargılama, bir insanın hayatın farklı alanlarında kendisini değerli olarak nitelendirip nitelendirmediği ile ilgili düşüncelerini, duygusal tepkiler ise bireyin kendisini değerlendirirken hissettiği duyguları içermektedir (Eryılmaz, 2015). Tafarodi ve Swann (1995) tarafından yapılan bir sınıflandırmada ise benlik saygısı, kendini sevme ve öz-yeterlik olmak üzere iki boyutta ele alınmıştır. Kendini sevme, bireyin kendisini sosyal ilişkilerin bir parçası olarak değerli görmesini, onaylamasını ve kendisini öznel olarak değerlendirmesini ifade etmektedir (Tafarodi ve Swann, 2001). Kendini sevme düzeyinin yüksek olması sosyal ortamlarda rahat olmayı, pozitif duygulara sahip olmayı ve kendini kabul etmeyi, kendini sevmenin düşük olması ise olumsuz duygulara sahip olmayı ve sosyal işlevsizliği içermektedir (Rogers, 1995). Öz yeterlik; insanların yaşamlarındaki olayları üretme ve düzenleme, olası durumların üstesinden gelmek için gerekli eylem planlarının ne kadar iyi uygulanabileceğine dair güven düzeyleri olarak tanımlanabilmektedir (Bandura, 1982). Benlik saygısının bir boyutu olarak ele alınan öz yeterlik ise kişinin kendisini yetenekli, etkili ve kontrollü olan bir birey olarak hissetmesidir (Tafarodi ve Swann, 1995). Yüksek öz yeterliğe sahip olmak pozitif duygulara sahip olmayı ve kendini değerli hissetmeyi sağlamaktadır (Tafarodi ve Swann, 1995; Tafarodi, Wild ve Ho, 2010).

İnsanların kendilerine yönelik algıladıkları değerlilik ve yeterlilik duyguları öz saygının şekillenmesinde, bireyin kendisine ve dış dünyaya ilişkin algılarının belirlenmesinde oldukça önemlidir (Oktan ve Şahin, 2010). Ayrıca erken dönem yaşantılarında anne-babaların çocuk yetiştirme stilleri, aile içerisinde bireye karşı gösterilen tavırlar, aile ortamı ve çevresel etkenler de bireyin yaşamındaki benlik saygısı düzeyini belirleyici bir etmen olarak görünmektedir (Branden, 1992; McKay ve Fanning, 2000). Bir insanın hayatında yaşamış olduğu durumlar (erken dönem deneyimler, travmatik olaylar, stresli yaşam olayları vb.) onun öz saygısıyla ilgili

bedensel, ilişkisel, başarı ve gelecek boyutlarında birtakım belirtiler göstermesine sebep olmaktadır (Eryılmaz, 2015). Düşük öz saygı sonucunda bedensel anlamda bireylerin kendilerini yetersiz hissetmesi, kendilerini dış görünüş açısından şişman, çirkin olarak görmesi, suçu olmadığı durumlarda bile kendini suçlaması, devamlı kendisini eleştirmesi gibi. Öz saygısı düşük olan insanlar başarı boyutunda yaptıkları işe odaklanma konusunda sıkıntı yaşarlar, sahip oldukları potansiyelin altında başarılar hedefleme eğilimindedirler, bazı aktivitelere katılmaktan kendilerini geri çekerler (Skaalvik ve Hagtvet, 1990). İlişkisel anlamda diğer insanlardan kaçınma, olumsuz iletişim kurma, başkalarının kendisi hakkında ne söylediği düşündüğü ile ilgili endişelenme, hayal kırıklığı yaşama gibi belirtiler görülebilir. Gelecekle ilgili kötümser, umutsuz, çaresiz olma gibi olumsuz duygular içerisinde olabilirler (Eryılmaz, 2015).

Bilişsel davranışçı yaklaşım açısından düşük öz saygıya bakıldığında; en temelde istismar, ihmal, sevginin, sıcaklığın yokluğu gibi olumsuz çocukluk deneyimlerinin yer aldığı görülmektedir (Fennell, 1997). Olumsuz çocukluk deneyimlerinin etkisiyle birlikte bireylerin kendileri hakkında bir takım olumsuz inançları bulunmakta, olumsuz inançlar işlevsel olmayan kabulleri (arkadaşlarım arasında en iyi özelliklere sahip olmazsam kimse benimle birlikte olmaz vb.) doğurmaktadır (Fennell ve Jenkins, 2004). Bireyin karşısına çıkan kritik yaşam olayları (boşanma, arkadaş kayıpları, yeni bir yere taşınma vb.), inanç sistemlerinin aktive olmasını sağlamakta bu inançların aktive olmasıyla bireyler kendileri hakkında negatif varsayımlarda bulunmakta, kaygı yaşamakta, uyumsuz davranışlar sergilemektedir (Fennell, 1998). Temel inançların doğrulanmasına sebep olan olaylar yaşandığında da (sıkıcı ve aptal birisi olduğumu biliyordum gibi), kendini acımasızca eleştirme ve düşük enerji, düşük duygu durumu, ilgi ve hazzın azalması gibi depresif belirtiler görülmektedir (McManus, Waite ve Shafran, 2009). Bu şekilde düşük öz saygı bir döngü halinde yaşamdaki birçok durumdan etkilenmekte ve pek çok durumu etkilemektedir (Fennell, 1998; Fennell ve Jenkins, 2004).

Öz saygının bireylerde düşük veya yüksek olması onların birtakım özelliklerini de etkilemektedir. Düşük benlik (öz) saygısına sahip olan kişiler kendilerine ilişkin olumsuz görüşlere sahip oldukları için kendilerini geliştirmeye fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Düşük öz saygıya sahip bireyler; kendilerini tehdit altında hissederler, olumsuz geri bildirimlerden fazla etkilenirler, çevreden gelen eleştirilerin doğru olduğunu düşünürler, kendi yeteneklerini hafife alırlar, öz düzenleme konusunda sıkıntı yaşarlar, yapmak istedikleri şeylerden emin değildirler, riskli ve zorlayıcı eylemlerden kaçınırlar, kendilerine güvenmezler, sosyal ilişkilerden kaçınırlar (Campbell ve Lavalley, 1993; Heatherton ve Ambody, 1993). Yüksek öz saygıya sahip olan bireyler; önemli olumlu niteliklere sahip olduklarını düşünürler, bazı olumsuz özelliklere sahip olduklarını fark ettiklerinde fazla etkilenmezler, kendilerine güvenleri yüksektir, değerlendirme durumlarını benliği geliştirme fırsatı olarak algırlar, birçok alanda başarılıdırlar, zorlayıcı

hedefler üstlenirler, etkin öz düzenleme gücüne, kendi potansiyel kapasiteleri hakkında gerçekçi bakış açısına ve sağlıklı psikolojik yapıya sahiptirler (Blaine ve Crocker, 1993; Heatherton ve Ambady, 1993).

Düşük öz saygıya sahip olan bireylerin yaşamda pek çok problemle karşı karşıya olduğu düşünüldüğünde, öz saygının geliştirilmesinin olumlu niteliklere sahip bireylerin yetişmesindeki önemi ortaya çıkmaktadır. Bu noktada öz saygıyı artırmak ve kişinin yaşamını iyileştirmek adına 6 temel boyuta odaklanmanın önemli olduğu ifade edilmektedir. Bunlar; bilinçli yaşama pratiğini edinmek, kendini kabul etmeyi artıracak faaliyetler içerisinde olmak, kendi sorumluluğunu almak, kendine güveni artırmak, amaçlı bir yaşam sürdürmek ve kişisel bütünlüğü sağlamak şeklindedir (Branden, 1994).

Öz saygı ile ilgili gerçekleştirilmiş çalışmalar incelendiğinde birçok durumla ilgili olduğu karşımıza çıkmaktadır. Düşük öz saygıya sahip olan bireylerin; beden imajından memnun olmama ile (Clay, Vignoles ve Dittmar, 2005; Furnham, Badmin ve Sneade, 2002; Oktan ve Şahin, 2010), sosyal fobi ve çarpık beden imajıyla (Izgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2004), öz şefkat düzeylerinin düşük olmasıyla (Neff ve Vonk, 2009; Reilly, Rochlen ve Awad, 2014), depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin yüksek, öz şefkat düzeyinin düşük olmasıyla (Hayter ve Dorstyn, 2014), kaygı ve depresyon seviyelerinin yüksek olması ile (Bajaj, Robins ve Pande, 2016), olumsuz değerlendirilme korkusunun olması ile (Çelik ve Atilla, 2019), sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik ve yalnızlık seviyelerinin yüksek olmasıyla (Yöyen, 2017), yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasıyla (Kılıç ve Karakuş, 2016) ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öz saygının birçok psikolojik problemin alt sebebi olduğu söylenebilmektedir.

Öz saygının insan hayatındaki önemi ve değeri dikkate alındığında, bu çalışmada, öz saygı düşüklüğü ile karakterize olan öz şefkat eksikliği, olumsuz değerlendirilme korkusu, olumsuz beden imgesine sahip olma, yalnızlık, kaygı, depresyon ve stres belirtileriyle başa çıkabilmek ve öz saygıyı artırmak için Bilişsel Davranışçı Terapi, Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi temelli gerçekleştirilen psikolojik danışma sürecinin etkililiğinin incelenmesi hedeflenmektedir. Belirtilen temel bileşenlerden yola çıkılarak danışanın problemlerini çözebilme konusunda kendine güveni artırmak, farkındalık oluşturmak, güçlü yönlerini ön plana çıkarmak, iyimser bakış açısını güçlendirmek ve olumlu duygu, düşünceleri teşvik etmek amacıyla Bilişsel Davranışçı Terapi, Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi temelinde 9 seanslık bir psikolojik danışma süreci gerçekleştirilmiştir. Alanyazın incelendiğinde düşük öz saygı ile başa çıkmak ve öz saygıyı artırmak amacıyla eklektik bir yaklaşımın ele alındığı herhangi bir olgu sunumu çalışmasına rastlanmamıştır. Bu sebeple eklektik bir yaklaşım benimsenerek gerçekleştirilen psikolojik danışma sürecinin etkililiğinin ortaya konulmasının, psikolojik danışmanlık alanına ve alanda çalışan uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli nitel desende yapılandırılan bir olgu sunumudur. Olgu sunumu; bir danışanın (hastanın) yaşadığı sorunların bilimsel veya eğitim amaçlı olarak detaylı tanımlanmasıdır (Riley vd., 2017). Olgu sunumları yeni veya nadir problemlerin, hastalıkların tanınmasında, bir müdahalenin yararlı ve zararlı etkilerinin değerlendirilmesinde ve eğitim süreçlerinde önemli rol oynamaktadır (Vandenbroucke, 2001). Bu çalışma, öz saygı düşüklüğü ile karakterize olan öz şefkat eksikliği, olumsuz değerlendirilme korkusu, olumsuz beden imgesine sahip olma, yalnızlık, kaygı, depresyon ve stres belirtileri sergileyen bir danışanla Bilişsel Davranışçı Terapi, Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi temelli gerçekleştirilen psikolojik danışma sürecinin etkililiğinin incelenmesine ilişkin bir olgu sunumudur.

Olgunun Tanımı

Danışan A.A. 21 yaşında ve kadın olup üniversite son sınıf öğrencisidir. Tek kardeş olan danışanın aile ve akraba ilişkileri zayıftır. Yaklaşık bir buçuk yaşında iken annesi ile babasının boşanması danışanı olumsuz etkileyen durumlar arasında yer almaktadır. Babasıyla hiçbir zaman gerçek bir ilişki kuramamış, güvenli bağlanmayı yaşayamamıştır. Danışan bu zamana kadar gerçek baba duygusunu yaşayamadığı için ondan göremediği sevgi ve bağlılığı erkek arkadaşında aradığını, ona çok bağlı hissettiğini belirtmiştir. Son zamanlarda çok fazla yakın arkadaşı olmadığı için de ona fazla bağımlı hale geldiğini ifade etmektedir. Bu durumun ileride kendisini kötü etkileyeceğinden, herhangi bir olumsuz durumda kendini boşlukta hissedeceğinden korkmaktadır. Çocukluktan beri hep arkadaşları tarafından dalga geçilmiş, lakap takılmış, dış görünüşüyle ilgili yargılanmış, birçok olumsuz duruma maruz kalmıştır. Pek fazla yakın arkadaşının olmadığını belirten A.A., kendisini yalnız hissetmekte, yalnızlık durumundan dolayı ağlama krizlerine girmekte sürekli olumsuz düşüncelere kapılmaktadır. Hayatta ve akademik işlerde her şeyin planlı, düzenli, güzel olmasını ve bunu engelleyen insanları yaşantısından uzaklaştırmak istemektedir. Dış görünüşünü çok fazla içselleştiren A.A., kendini bazı durumlarda hiç beğenmemekte, bu zamanlarda da ruh hali kötüye gitmektedir. Çevresindeki insanların görüşlerini, düşüncelerini, kendisi hakkındaki değerlendirmelerini çok fazla önemsemekte ve tüm bunları kendi duygu, düşüncelerinin önüne geçirmektedir. Bu nedenle çevresinde hiç tanımadığı kişilerin davranışlarından bile farklı anlamlar çıkararak, olumsuz etkilenmektedir. Duygu durumları çok çabuk değişmekte, kötü bir olay yaşadığında tamamen olumsuz duyguları hâkim olmakta, olumlu bir olay yaşadığında da tamamen mutlu olabilmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında süreç içerisindeki değişimleri nicel verilerle ölçebilmek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Ayrıca nitel ölçümleri gerçekleştirmek amacıyla da Danışma Değerlendirme Formu'ndan yararlanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Bireylerin yaşam doyumlarının ölçülmesi amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanması gerçekleştirilen bir ölçektir. Ölçek tek faktörlü bir yapıdan meydana gelmektedir. Ölçek toplamda 5 maddeden oluşmakta, ölçekten en düşük 5 en yüksek 35 puan alınabilmektedir. 'Hiç uygun değil' ile 'çok uygun' arasında değişen 7'li likert tipinden meydana gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .76 ve test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu ölçek farklı araştırmacılar tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilen adaptasyon çalışmasında ise, Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .88, test-tekrar test güvenirliliğinin .97 olduğu saptanmıştır. Yapı geçerliğine ilişkin uyum değerlerinin (NFI=.99, CFI=1.00, AGFI=.97, RMSEA=.030, SRMR=.019) iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği. Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen Gençöz (2000) tarafından Türk kültürüne adaptasyon çalışması gerçekleştirilen bir ölçektir. Ölçek 10 adet pozitif ve 10 adet negatif duygu ifadesi olmak üzere toplamda 20 duygu ifadesinden meydana gelmektedir. "Hiç" ile "Çok fazla" arasında puanlanan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Her iki alt boyuttan da en az 10 en fazla 50 puan alınabilmektedir. Ölçek negatif duygu ve pozitif duygu olmak üzere iki faktörlü bir yapıdan meydana gelmektedir. Bu iki faktör varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları pozitif duygular için .86 ve negatif duygular için .83 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları pozitif duygular boyutu için .54 ve negatif duygular boyutu için .40 olarak bulunmuştur.

Beck Depresyon Envanteri. Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilmiş bir envanterdir. Envanterin Türkçe'ye uyarlama çalışması Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Envanterde toplam 21 madde bulunmakta ve her madde kendi içerisinde 0 ile 3 arası puanlanan 4 seçenekten meydana gelmektedir. Envanterin uygulamasında bireyden son bir hafta içerisinde yaşadıklarını düşünerek soruları cevaplandırması istenmektedir. Envanterden 0-63 arası puan alınabilmektedir. Puanların artması depresyon düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. 0-9 arası puanlar depresyonun olmadığını, 10-16 arası puanlar hafif depresyonu, 17-29 arası puanlar orta düzeyde depresyonu ve 30-63 arası puanlar şiddetli depresyonu ifade etmektedir. Envanter umutsuzluk, bireyin kendine yönelik olumsuz duyguları,

bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımları olmak üzere dört faktörlü bir yapıdan meydana gelmektedir. Envanterin kriter geçerliği MMPI-D Skalası kullanılarak gerçekleştirilmiş ve iki envanter arasında elde edilen $r=.50$ korelasyon değeri geçerli bir araç olduğunu belirtmektedir. Testi yarılama güvenilirlik katsayısı .74, madde analizi sonucu elde edilen güvenilirlik katsayısı .80 olarak saptanmıştır. Envanterin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli Kaygı Envanteri. Spielberger vd. (1964) tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen iki ayrı alt ölçekten oluşan bu envanterin yalnızca Sürekli Kaygı Envanteri kısmı bu çalışma kapsamında kullanılmıştır. Sürekli kaygı bireyin genellikle kendisini nasıl hissettiği ile alakalı 20 maddeyi bünyesinde barındırmaktadır. 4'lü likert tipinde puanlanan, en düşük 20 en yüksek 80 puan alınabilen bir envanterdir. Envanterin güvenilirlik katsayılarının .83 ile .87 arasında olduğu saptanmıştır. Test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları .71 ile .86 arasındadır.

Danışma Değerlendirme Formu. Araştırmacılar tarafından oluşturulan içerisinde danışma sürecinin etkililiğini sözel olarak değerlendirmeye imkân veren sorulardan oluşan formdur. Danışanın sorunlarını çözme konusunda neleri başardığı, psikolojik danışma sürecinin olumlu-olumsuz yanları, psikolojik danışma sürecinin etkililiği, hedeflere ulaşılma düzeyi, eksik kalan durumlar, gerçekleştirilen uygulamaların etkililiği, psikolojik danışmanın süreçteki rolü hakkında çeşitli açık uçlu sorular yer almaktadır. bu form, dokuzuncu oturumda danışanın değişim sürecini değerlendirmek amacıyla oturumun sonunda danışanla birlikte uygulanmıştır.

İşlem

Düşük öz saygı ile başa çıkma ve öz saygıyı artırma temelli gerçekleştirilen psikolojik danışma uygulaması; bilişsel davranışçı terapi, pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi alanlarından yararlanılarak oluşturulmuştur. Psikolojik danışma sürecini uzmanlardan biri aktif olarak gerçekleştirmiş, diğer uzman ise haftalık süpervizyon desteğinde bulunarak süreci aktif olarak takip etmiştir. Oturumlar yaklaşık 50-60 dakika sürmüştür ve toplamda 9 oturum gerçekleştirilmiştir.

1. Oturum. İlk oturumda danışan tarafından gönüllü onam formu imzalanmıştır. Ardından ön test uygulaması yapılmış ve oturuma başlanmıştır. Danışanla tanışıldıktan sonra, yapılama yapılarak süreç hakkında genel bilgiler verilmiştir. Daha sonra danışanı en çok rahatsız eden, çözmek için danışma sürecine getirdiği problemler üzerinde durulmuştur. Son zamanlarda kendisini çok fazla yalnız hissettiğini, ağlama krizlerine girdiğini, duygusal yoğunluklar yaşadığını, psikolojik anlamda kendini iyi hissetmediğini ifade etmektedir. Geçmişten bu zamana aile yapısıyla ilgili durumlar incelenmiştir. Yaklaşık bir buçuk yaşlarındaiken anne ile babasının

boşanması durumu danışanın hayatındaki önemli olaylardan birisidir. Babasıyla hiçbir zaman gerçek bir ilişki kuramamış, güvenli bağlanmayı yaşayamamıştır. Annesiyle arası çok iyi ona çok bağlı hissetmektedir. Hayatını etkileyen önemli durumlar üzerinde durulmuştur. Geçmişten bu zamana arkadaş edinmede sıkıntılar yaşadığını, diğer insanlar tarafından dalga geçilme, yargılanma, eleştirilme gibi durumlara maruz kaldığını, çok fazla yakın arkadaşının olmadığını, diğer insanların görüşlerini düşüncelerini çok fazla önemseydiğini, bedensel görünüşüyle ilgili birtakım sıkıntılar yaşadığını, olaylara negatif tarafından bakarak kendisini kötü etkilediğini ifade etmiştir. Onu olumsuz etkileyen örnek olaylar üzerinde konuşulmuştur. Danışma sürecinden neler beklediği üzerinde konuşulduğunda; terapi sürecine ihtiyacının olduğunu, kendisiyle ilgili birçok şeyin farkında olduğunu ama eyleme geçirmede sıkıntı yaşadığını, çok hassas olma durumundan kurtulmak istediğini, hayatını daha iyi bir konuma getirmek istediğini, yaşam kalitesini artırmak istediğini ifade etmiştir.

2. Oturum. Bu oturumda öncelikle birinci oturumdan itibaren neler yaşadığı üzerinde durulmuştur. Son bir aydır kendisini iyi hissettiğini, hayatının olumlu olduğunu ancak her an kötü bir şey olacak diye kaygılandığını, korktuğunu ifade etmiştir. Duygu durumlarının inişli çıkışlı olduğunu, olumsuz bir durum yaşadığında en diplerde olduğunu, olumlu bir olay yaşadığında da en üst düzeylerde olduğunu ifade etmiştir. Birkaç hafta önce spesifik herhangi bir olay olmamasına rağmen kendini çok kötü hissettiğini, ruhsal bunalıma girdiğini ve kendine zarar verdiğini (kollarını bıçakla çizdiğini) ifade etmiştir. Sanki fiziksel anlamda kendisine zarar verirse bu yaşadığı bunalımları bastırabileceğini düşündüğünü belirtmiştir. Kendisine zarar vermesindeki bir diğer amacın erkek arkadaşına yaşadığı durumları kanıtlamak olduğunu belirtmiştir. “Bak ne kadar kötü durumdayım, benim gerçekten yaşadıklarımı çok önemsemiyorsun ama ben bunları yaşıyorum” şeklinde düşündüğünü ve bunu ona yansıttığını söylemiştir. Önceki oturumdan bu zamana danışanın yaşadığı durumlar, bu durumlarda neler hissettiği, neler düşündüğü incelendikten sonra yaşadığı problemlerin belirtilerini incelemek için Denge Modeline Göre Problemin Belirtileri Tekniği (Pozitif Psikoterapi tekniği) gerçekleştirilmiştir. Bu teknikle birlikte danışanın yaşadığı sorunlar beden, başarı, ilişki ve gelecek boyutlarında farklı açılardan ele alınmıştır. Daha sonra danışanın kendisiyle ilgili olumlu olumsuz özelliklerine ilişkin farkındalık oluşturmak amacıyla 5 Olumlu 5 Olumsuz Sıfat Etkinliği (Pozitif Psikoloji etkinliği) gerçekleştirilmiştir. Bu uygulama sonrasında danışan olumsuz özellikleri hemen söyleyebildiğini, ama olumlu özellikleri bulmaya çalışırken zorlandığını, düşünmek zorunda kaldığını belirtmiştir. Olumlu özelliklerinin kırılabilir naif olduğunu, hayatında olumsuz özelliklerin daha fazla hâkim olduğunu ve olumluları bastırdığını ifade etmiştir. Daha önce böyle bir karşılaştırma yapmadığını ve bunları karşılaştırarak kendisini incelemenin farkındalığını artırdığını söylemiştir. Daha sonra Derecelendirme Ölçeği (Çözüm Odaklı Terapi

teknîği) kullanılarak danışanın şu anki durumu, danışma süreci sonunda ulaşmak istediği nokta ve danışma süreci boyunca gerçekleştirmek istediği hedefler üzerinde durulmuştur.

3. Oturum. Bu oturumun başında öncelikle geçen oturumdan itibaren hayatında yaşadığı durumlar, onu etkileyen önemli olaylar üzerinde durulmuştur. Danışan çok fazla olumsuz bir durum yaşamadığını ifade etmiştir. Erkek arkadaşıyla birkaç tartışma yaşamışlar. Danışan yaşadığı olumsuz durumda olumlu bir şekilde başa çıkabildiğini gördüğü için kendisini iyi hissettiğini ifade etmiştir. Geçen oturumdan bu yana çevresindeki diğer insanların söylediklerini, düşündükleri şeyleri çok fazla kafaya taktığını fark ettiğini söylemiştir. Bir kafede otururken yan masada hiç tanımadığı insanlar güldüklerinde bile “Acaba bende mi bir şey var? Bana mı gülüyorlar?” şeklinde düşündüğünü, hemen kendisine yönelik algıladığını ve mutsuz olduğunu belirtmiştir. Diğer insanların söyledikleri hep doğruymuş gibi kabul ettiğini, kendisini yok sayıp diğerlerini ön plana çıkardığını belirtmiştir. Daha sonra Kabul Edilebilir /Edilemez, Önemli/Önemsiz Durumlar Etkinliği (Bilişsel Davranışçı Terapi etkinliği) gerçekleştirilmiştir. Bu etkinliği gerçekleştirdikten sonra danışan aslında insanların söylediklerini çok fazla kafaya takmasının kendi elinde olduğunu, istese bu durumları kontrol edebileceğini ve bu durumların hayatının geneline baktığında çok da önemli şeyler olmadığını, yaşamını çok fazla etkilemediğini belirtmiştir. Ancak şu an hayatında diğer insanların kendisi hakkındaki görüşlerini çok fazla kafaya taktığını ifade etmektedir. Bu durumun kendisini, hayatını nasıl etkilediği üzerinde konuşulmuştur. Ardından “Şu anki senin olgunlaşmanda, 21 yaşına kadar gelmede, kişiliğin üzerinde çevrendeki kişilerin görüşlerinin, senin hakkındaki söylemlerinin etkisi var mıdır? Varsa ne düzeydedir?” şeklinde soru yönlendirilmiştir. Danışan da bu soru üzerinde biraz düşündükten sonra aslında hiçbir etkisinin olmadığını, şu anki kişiliğinin oluşmasının onların görüşlerinden bağımsız olduğunu, sadece kendi düşüncesinin önüne onların düşüncelerini geçirerek olmayan şeyleri gerçekmiş gibi kabul ettiğini ifade etmiştir. Daha sonra Bilişsel Çarpıtmalarla Çalışma Tekniği (Bilişsel Davranışçı Terapi tekniği) gerçekleştirilmiştir. Bu uygulama sonrası değerlendirme yapması istendiğinde danışan “olumsuz düşüncelerin, inançların bu şekilde sınıflandırıldığını ilk defa duydum, aslında çok farklı düzeylerde çarpıtmalarım varmış onları fark etmiş oldum” şeklinde ifade etmiştir. Evde, okulda, arkadaşlarla birlikteyken gerçekleşen bilişsel çarpıtmaların neler olduğuna yönelik ödev verilmiştir, bir hafta boyunca kendisini gözlemlemesi ve fark ettiği çarpıtmaları kaydetmesi istenmiştir.

4. Oturum. Geçen oturumdan bu zamana neler yaşadığı üzerinde durulmuştur. Danışan geçen haftadan bu zamana aslında çok olumlu durumlar yaşadığı günler olsa bile olumsuz bir şeye takılıp tüm günü mahvedebilme, karşısındaki insanları kırabilme potansiyelinde olduğunu ve bu durumların kendisini rahatsız ettiğini ifade etmiştir. Sonrasında verdiği tepkilerden dolayı

pişman olduğunu, kendini suçladığını belirtmiştir. Sonrasında bir önceki seansta verilen ödev üzerinde konuşulmuştur. Evde, Okulda ve Arkadaşlarla Gerçekleşen Bilişsel Çarpıtmalar Etkinliği (Bilişsel Davranışçı Terapi tekniği) gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte danışanın ifade ettiği bilişsel çarpıtmaların ortak noktasına bakıldığında; çevredeki diğer insanların onun hakkında olumsuz bir şeyler söyleyecekleri, düşünecekleri, onu eleştireceklerine yönelik olması, erkek arkadaşının onu terk edeceğine yönelik bir takım olumsuz inançlarının olması, dış görünüşünü çok fazla kafaya takmasına yönelik olduğu görülmektedir. Her bir çarpıtma üzerinde 'Bu bilişsel çarpıtma sana neler kazandırıyor? Bu sana neler kaybettiriyor?' şeklinde sorular sorularak danışanın kendi yaşadıklarına ve inançlarına yönelik ayrıntılı düşünmesi, birtakım durumların farkına varması amaçlanmıştır. Ardından Olumsuz Otomatik Düşüncelerle Çalışma Tekniği (Bilişsel Davranışçı Terapi tekniği) gerçekleştirilmiştir. Danışanın yaşadığı spesifik bir olay üzerinden aklından geçen otomatik düşünceler, bu düşünceler aktive olduğunda verdiği duygusal bedensel tepkiler ve sonrasında gerçekleştirdiği davranışlar incelenmiştir. Bu tekniği uygulandığında danışan aslında yaşadığı bir durumda hemen olumsuz otomatik düşüncelerinin aktif olduğunu ve yaşadığı duyguları çok yoğun seviyelerde deneyimlediğini ifade etmiştir. Duygularını çok yoğun yaşadığı için de duygularını bastırmayıp bunu çevresindeki kişilere yansıttığını (özellikle erkek arkadaşına ve annesine), ama daha sonradan duygusu yatıştığında yaptığı davranışlardan dolayı pişman olduğunu ve kendini suçladığını ifade etmiştir. Sonrasında erkek arkadaşıyla bir planlama yaptıklarını (durduk yere küçük bir olaydan olumsuz etkilenirse danışan yemek ısmarlayacak, eğer kendine hakim olup duygu düşüncelerini kontrol etmeyi başarır da erkek arkadaşı ona sevdiği bir şeyi alacak) belirtti, bu şekilde eyleme geçmeye çalıştığını, hayatını biraz daha iyiye yönlendirmeye çalıştığını ifade etmiştir. Danışan oturumu değerlendirdiğinde anlatmak istediği her şeyi anlattığını, bunları paylaşmanın kendisine iyi geldiğini, duygu düşüncelerini ayrıntılı ele almanın kendisiyle ilgili farkına varmadığı durumları ortaya çıkardığını söylemiştir.

5. Oturum. Danışan artık eyleme geçmeye yönelik bir önceki oturumda yaptığı planlamayı uygulamaya başladığını, bu uygulamayı yapmanın hem erkek arkadaşıyla olan ilişkisini hem de günlük yaşamını daha iyi duruma getirdiğini belirtmiştir. Kendisini daha önemli ve değerli hissettiğini ifade etmiştir. Danışanın daha önceki oturumlarda belirttiği olumsuz beden imgesine yönelik, ABCDEF Modeli (Bilişsel Davranışçı Terapi tekniği) ile uygulama gerçekleştirilmiştir. Öncelikle beden imgesiyle ilgili yaşadığı ve onu olumsuz etkileyen durumlardan yola çıkılarak yaşanan olaya ilişkin inançlar, düşünceler, yaşanan olay sonrasındaki sonuçlar duygular, davranışlar, yaşanan durumların ayrıntılı tartışılması ve alternatif bakış açılarının neler olabileceği üzerinde odaklanılmıştır. Ayrıntılı konuşulduğunda danışan dış görünüşün sadece romantik ilişkide önemli bir unsur olabileceğini ama kendi ilişkisine başlamasında da dış görünüşün temel bir faktör olmadığını, insanlarla olan ilişkilerde

aslında dış görünüşün önemli olmadığını, kişilik özelliklerinin, ahlaki özelliklerin daha önemli olduğunu belirtmiştir. Aslında gereksiz yere olayları büyüttüğünü, kendi dış görünüşünde oluşan ufak bir kusuru belki de diğer insanların hiç fark etmediğini, fark edilse bile onun temel kişiliğini etkilemeyeceğini, diğer insanların görüşlerini bu kadar ön plana çıkarmaktan ziyade kendisine odaklanmasının önemli olabileceğini ifade etmiştir. Sonrasında danışana ödev (bir hafta boyunca kendisini gözlemlemesi, dış görünüşüyle ilgili kendisini kötü hissettiğinde neler yaşadığı, aklından neler geçtiği, bunların ne kadar gerçekçi olduğu üzerinde düşünmesi ve dış görünüşü bu şekildeyken dışarı çıksa neler olur, kimler ne der, fark eden olur mu bunlar üzerinde düşünmesi) verilerek oturumun genel bir değerlendirilmesi yapılarak oturum bitirilmiştir.

6. Oturum. Öncelikle geçen haftadan beri danışanın yaşadığı olaylar ve ödevle ilgili deneyimleri üzerinde konuşulmuştur. Sadece iki olayda kendi dış görünüşünü kötü hissettiğini ifade etmiştir. İlk olayda kendisi dış görünüşünü kötü hissediyor diye gerçekten öyle olmadığını, insanlar kendisi hakkında olumsuz bir şey söylese bile aslında hiç öneminin olmadığını, kendisinin çirkin olmadığını belirtmiştir. İkinci olayda üzerine giydiği pantolonu giydikten sonra aynaya baktığında kendisini beğenmediğini, şişman gösterdiğini ama onu değiştirmedeğini, o gün sunumu olduğu halde herkesin önüne çıkacak olduğu halde bu şekilde de var olabildiğini, tek bir pantolonun kötü durmasının kişiliğini veya genel güzelliğini etkilemeyeceğini ifade etmiştir. Artık hayatında yaşadığı olumsuz durumlara, negatif düşüncelere ilişkin eylemlerde bulunmaya başladığını söylemiştir. Geçen haftadan bu yana herhangi bir olumsuz olay yaşamadığını ifade etmiştir. Sonrasında önceki seanslarda gerçekleştirilen ve danışanın birçok olumsuz düşünce ve inançlarını içeren bilişsel çarpıtmaları üzerinde ayrıntılı konuşularak (gerçekten doğru mu, kanıt var mı, mantıklı mı?), Bilişsel Yeniden Yapılandırma Tekniği (Bilişsel Davranışçı Terapi tekniği) ile alternatif bakış açılarının oluşturulması ve olumsuz düşüncelerin olumlulara çevrilmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Bilişsel çarpıtmaların hepsine ilişkin danışan alternatif düşünceler, olumlu düşünceler geliştirmiştir. Aslında hepsinin mantıksız olduğunun farkında olduğunu ama bunları hayata nasıl geçireceğini bilemediğini söylemiştir. Bu uygulamadan bir çıkarım yaptığında; şu ana odaklanmanın önemli olduğunu, geleceğe ilişkin birtakım olumsuz düşüncelerden kurtulmak adına şu anı kaliteli ve dolu dolu yaşayarak hayatını daha iyiye yönlendirebileceğini ifade etmiştir. Daha sonra İyimserlik Öyküsü Etkinliği (Pozitif Psikoloji etkinliği) gerçekleştirilmiştir. Öykü öncelikle okunmuştur ve sonrasında öykü hakkında konuşulmuş, danışanın öyküden yola çıkarak hayatına ilişkin ne tür düzenlemeler yapabileceği üzerinde durulmuştur. Danışan öykünün kendisine çok iyi geldiğini, hayatımızın seçimlerden ibaret olduğunu, kendisinin de güzel seçimler yaparsa hayatının iyiye gideceğini söylemiştir. Danışana ödevler (çevresindeki kişilere kendi güçlü özelliklerinin neler olduğu hakkında sorular sorma ve olumsuz durumlar yaşadığında hangi aktiviteleri yapmanın ona iyi geldiğini, farklı

aktiviteleri deneyimleyerek kendisini gözlemlemesi) verilerek, oturuma ilişkin genel bir değerlendirme yapılmıştır ve bitirilmiştir.

7. Oturum. Oturuma bir önceki hafta verilen ödevler üzerinde konuşularak başlanmıştır. Çevresindeki kişilere kendi güçlü özelliklerinin neler olduğunu sorduğunda; güçlü, sorumluluk sahibi, kurallı, planlı, düzenli, tatlı, sevimli, arkadaşlarına değer veren, çözüm odaklı gibi cevaplar aldığını belirtmiştir. Aslında bazı durumlarda kendisinin bu özelliklere sahip olmadığını düşünürken ve dışarıdan fark edilmediğine inanırken bu uygulama sonrasında arkadaşlarından bu cümleleri duyduğuna çok sevindiğini, kendine olan güveninin arttığını ifade etmiştir. Olumsuz durumlar yaşadığında hangi aktiviteleri yapmanın ona iyi geldiğine yönelik ödev üzerinde konuşulduğunda; danışan çıkıp biraz dolaşmanın, farklı mağazaları gezmenin, müzik dinlemenin, videolar izlemenin, yürüyüş yapmanın kendisine iyi geldiğini söylemiştir. Daha sonra imajınasyona yönelik Postadan Paket Geldi Tekniği gerçekleştirilmiştir. Danışan uygulama sonrasında başlangıçtaki bedeni rahatlatmaya, farkındalığa, nefes ve gevşemeye yönelik tekniklerin kendisini rahatlattığını, sonrasında hayalinde olumlu şeyler düşünmüş olmasının, karşısına güzel olayların çıkmış olmasının kendisini mutlu ettiğini ve kendisine yönelik farkındalık kazandığını ifade etmiştir. Daha sonra Bedende Hissettirme Tekniği (Bilişsel Davranışçı Terapi tekniği) gerçekleştirilmiştir. Danışan bedeninde hissettiği durumları daha öncesinde hiç bu şekilde düşünmediğini, bu teknik sayesinde somutlaştırarak daha fazla farkına vardığını belirtmiştir. Bedenindeki bu yüklerden kurtulmak için kendisini ne kadar olumsuz etkilediğinin farkına vararak bunları içinden çıkarıp bir daha bedenine gelmemeleri adına olaylara ilişkin bakış açılarını değiştirmesinin, geleceğe yönelik umudunu artırmasının, hayata ilişkin daha pozitif değerlendirmelerde bulunmasının önemli olduğunu söylemiştir. Son olarak da danışanın geleceğe yönelik hedeflerini belirlemek için Denge Modeline Göre Gelecekteki Amaçlarını Etkinliği (Pozitif Psikoterapi tekniği) gerçekleştirilmiştir. Danışanın beden, ilişki, başarı ve gelecek boyutlarında yapmak istedikleri, gerçekleştirmek istedikleri üzerinde durulmuştur. Danışan uygulama sonrasında önceden hedeflerinin ulaşılmaz şeyler olduğunu düşündüğünü ama birlikte konuşarak belirlendiğinde hepsinin ulaşılabilir hedefler olduğunu ve bunları görmenin kendisine iyi geldiğini belirtmiştir. Loci metodu uygulaması (Pozitif Psikoloji tekniği- her gün geçtiği yol üzerinde bir binayı geçmişte yaşadığı olumlu olaylarla, olumlu duygularla özdeşleştirmesi ve her o binanın önünden geçişinde bu durumları zihninde canlandırması) ödev olarak verilmiştir ve oturum sonlandırılmıştır.

8. Oturum. Bir önceki oturumda verilen Loci metodu ödevi üzerinde konuşulmuştur. Loci metodu ödevinde çocukluğunda annesiyle, anneannesiyle, dayısıyla geçirdiği olumlu anıları ve son zamanlarda yaşadığı mutlu anılarını her gün önünden geçtiği binayla özdeşleştirdiğinde aslında her gün 5-10 dakika bile olsa kendini pozitif durumlara yönlendirmesinin oldukça

önemli olduğu ifade etmiştir. Bu uygulamanın hayatında pozitif noktalara odaklanmasının önemine katkı sağladığını, her gün mutlu olacak şeyler bulabileceğini belirtmiştir. Daha sonra danışanı olumsuz etkileyen olay, kişi ve durum üzerinde konuşularak bunlara nasıl mesafe koyabileceğine yönelik alternatif bakış açıları incelenmiştir. Buna yönelik Mesafe Koyma Etkinliği (Pozitif Psikoloji etkinliği) gerçekleştirilmiştir. Danışan mesafe koyma uygulamasında daha öncesinde kendisine itiraf edemediği ve açıkça konuşmadığı her şeyi söylediğini belirtmiştir. Daha sonra Bilge Bir Kişiyi Ziyaret Etme Tekniği (Etki Terapisi tekniği) gerçekleştirilmiştir. Bu uygulamadan hayatına yönelik çıkarımlarda bulunduğu sorgulamayı bırakabileceğini, cevapları başka yerde değil kendisinde arayabileceğini ve kendi kendisiyle mutlu olabileceğini ifade etmiştir. Oturum sonunda danışan kendisini iyi, mutlu hissettiğini söylemiştir. Danışana her gün yaşadığı minnettar olmasını sağlayan 3 tane durumu liste halinde kaydetmesi, daha önce bilmediği bir konu hakkında bilgi edinme veya kendileriyle ilgili çok fazla bilgi sahibi olmadığı kişilerle sohbet etme veya farklı bir ortamı deneyimlemesi ödev olarak verilmiştir. Genel bir değerlendirme yapılarak oturum bitirilmiştir.

9. Oturum. Öncelikle geçen oturumdan beri neler yaşadığı üzerinde durulmuştur. Danışan en yakın arkadaşının kendisini olumsuz etkileyen yanlarının farkına vardığını, ona mesafe koyduğunu, mesafe koyduğundan beri kendini daha iyi hissettiğini, eskiden olsa yalnız kalacağım korkusuna kapılacağını ama şu an kendisiyle de mutlu olduğunu, artık hayatını kendi seçimleriyle yönlendirebileceğini ifade etmiştir. Herhangi bir olumsuz durum yaşamadığını belirtmiştir. Daha önce bir önceki seansta verilen ödevler üzerinde konuşulmuştur. Her gün minnettar olduğu 3 durumu yazma etkinliğinde küçük şeylerin bile kendisini mutlu ettiğini fark ettiğini, bu şekilde hayatında uygulamaya devam ederse günlerini daha farkında geçirmiş olduğunu, kendi güçlü ve pozitif yanlarını fark ettiğini ifade etmiştir. Sonrasında daha önce deneyimlemediği durumları yaşamaya yönelik ödevde yılbaşı günü daha önceden hiç tanışmadığı Almanlarla tanıştığını, vakit geçirdiğini, bu adımı ilk onun attığını ve sonrasında çok güzel olduğunu belirtmiştir. Eskisi gibi çekingen davranmadığını, hepsiyle ayrı ayrı sohbet ettiğini, İngilizce konusunda ne kadar yetkin olduğunu fark ettiğini, aslında kendisine güvendiğinde hayatında aşamayacağı bir sorun olmadığını, bu deneyimi yaşamının ona çok iyi geldiğini ifade etmiştir. Daha sonra kendisine yönelik pozitif durumların farkındalığını artırmak adına Kendime İlişkin Olumlu Algım Etkinliği (Pozitif Psikoloji etkinliği) gerçekleştirilmiştir. Bu zamana kadar üstesinden geldiği, başardığı durumları görmenin kendisini güçlü hissetme açısından önemli olduğunu, kendisine güvendiğinde, inandığında birçok durumu aşabileceğini belirtmiştir. Sonrasında bundan sonraki hayatında olumsuz durumlar yaşadığında veya hayatını daha iyi yönlendirmek adına yapılabilecek uygulamaları belirlemeye yönelik Hayatımda Uygulayacaklarım Etkinliği gerçekleştirilmiştir. Ardından Olumlu Mektup Okuma Etkinliği (Pozitif Psikoloji etkinliği) uygulanmıştır. Son olarak da başlangıçtan bu zamana kadar olan

psikolojik danışma sürecinin içeriğine, etkililiğine, olumlu-olumsuz yönlerine, eksik kalan noktalara, hedeflere ulaşılma durumuna, gerçekleştirilen uygulamaların etkililiğine ilişkin değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Ardından süreç sonlandırılmış ve son test uygulaması gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR VE YORUM

Nicel Bulgular

Danışanın psikolojik danışma süreci boyunca yaşamış olduğu değişimleri, uygulanan tekniklerin etkili olup olmadığını incelemek ve danışanın durumunu ortaya koyabilmek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Uygulamalar ön test (ilk oturumda) ve son test (9.oturumda) olarak gerçekleştirilmiştir.

Danışanın ölçeklerden aldığı ön test ve son test puanları karşılaştırmalı olarak Tablo 1’de sunulmuştur. Çalışma bir olgu sunumu olduğu (tek kişiyle gerçekleştirildiği) için ölçeklerden elde edilen puanların istatistiksel analizleri gerçekleştirilmemiştir. Sonuçlar danışanın durumunu ortaya koymak amacıyla değerlendirilmiştir.

Tablo 1

Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanteri’nden Alınan Puanlar

	Ön Test	Son Test
Yaşam Doyumu	18	29
Pozitif Duygular	22	37
Negatif Duygular	34	13
Depresyon	19	0
Kaygı	69	34

Tablo 1 incelendiğinde danışma süreci öncesinde yaşam doyumu puanı 18 olan danışanın 9 oturum sonunda 29 puana yükseldiği görülmektedir. Danışanın başlangıçta 22 olan pozitif duyguları yaşama puanı süreç sonunda 37’ye yükselmiş; 34 olan negatif duyguları yaşama puanı 13’e düşmüştür. Başlangıçta orta düzeyde depresyonu (19 puan, 17-29 orta düzeyde depresyon kategorisine girer) bulunan danışanın süreç sonunda depresif belirtilerinin olmadığı (0 puan) sonucuna ulaşılmıştır. Danışma sürecinin başında 69 puan olan kaygı seviyesinin süreç sonunda nerdeyse yarı yarıya azaldığı ve 34 puana düştüğü sonucu saptanmıştır.

Uygulanan 9 oturumluk BDT, Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi temelli psikolojik danışma sürecinin danışanın olumlu niteliklerinin (duygu, düşünce, davranış) yükselmesinde ve

olumsuz durumların (kaygı, depresyon, negatif duygular) azalmasında etkili olduğu sonucu elde edilmektedir.

Nitel Bulgular

Nitel değerlendirme bölümünde danışana danışma değerlendirme formunda yer alan sorular yönlendirilmiş ve sözel olarak psikolojik danışma sürecinin etkililiğini değerlendirmesi istenmiştir. Nitel değerlendirmede danışanın; sorunlarını çözme konusunda neleri başardığı, psikolojik danışma sürecinin olumlu-olumsuz yanları, psikolojik danışma sürecinin etkililiği, hedeflere ulaşılma düzeyi, eksik kalan durumlar, gerçekleştirilen uygulamaların etkililiği, psikolojik danışmanın süreçteki rolü hakkında kendi duygu ve düşüncelerine dair bilgiler esas alınmıştır.

Danışan kendisini değerlendirdiğinde ağlama krizlerinin, olumsuz ruh halinin şu an olmadığını, daha mutlu olduğunu, gerçekleştireceği işlere daha kolay odaklandığını, insan ilişkilerinde daha farklı olduğunu ve kendisine güvendiğini belirtmiştir. Danışma sürecinin kendisi açısından değişimi sağlayabilmede kolaylaştırıcı, güzel ve keyif verici olduğunu, olumsuz bir tarafının olmadığını söylemiştir. Kendi düşüncelerini fark ettiğini, hayata artık daha farklı bir bakış açısıyla baktığını, kendisine güvenli hissettiğini, artık yalnızlıktan çekinmediğini, kendi hayatındaki insanları kendisinin seçebileceğini bildiğini, geleceğine umutlu baktığını, iyi şeylerin olacağını düşündüğünü ifade etmiştir. Hayatında yine bir sorun olsa psikolojik danışma yardımı tekrardan alabileceğini, ilk defa deneyimlediğini, bu sürecin kendisine iyi geldiğini söylemiştir. Danışma sürecinde eksik kalan herhangi bir durumun olmadığını belirtmiştir. Danışma sürecinin başında belirlediği hedefte (5 düzeyinde hayatını etkileyen olumsuz durumları 0 düzeyine düşürmek) şu anda 1 düzeyinde hissettiğini, bu düzeyin hayatında birçok durumu aştığını ifade ettiğini ancak tamamen bitmediğini halen yaşamında kendisi dışında gerçekleşen olumsuz durumlar olabileceğini ama bunların düşük bir düzeyde kendisini etkilediğini ifade etmiştir. Psikolojik danışma sürecinde gerçekleştirilen uygulamaların etkili olduğunu, onlar üzerinden farklı bakış açılarını gördüğünü belirtmiştir. Psikolojik danışma sürecinde dile getirdiği ve çözmek istediği durumları çözüme kavuşturabildiğini ve bu sebeple de mutlu olduğunu ifade etmiştir.

Nitel değerlendirmeden elde edilen sonuçlara dayanarak danışanla gerçekleştirilen dokuz oturumluk psikolojik danışma sürecinin etkili olduğu, danışanın kendini anlamasına ve problemleriyle başa çıkma becerileri geliştirmesine yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada öz saygı düşüklüğüne bağlı olarak birtakım psikolojik problemler yaşayan danışanla gerçekleştirilen bilişsel davranışçı terapi, pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi temelli

psikolojik danışma programı hazırlanmış ve uygulanmıştır. Dokuz oturum halinde gerçekleştirilen programın etkililiği ön ve son test olarak uygulanan ölçeklere ilişkin verilerle nicel olarak; danışanın sürece, gerçekleştirilen terapi yöntemlerine ve uygulamalara ilişkin görüşlerine dayanarak da nitel olarak sınanmıştır.

Danışanın öz saygı düşüklüğü probleminin, temelde onu derinden etkileyen yaşam olaylarından 1,5 yaşındayken anne ile babasının boşanması ve 21 yaşına kadar yaşamı boyunca da babasının olmamasından kaynaklanan sevgi, ilgi eksikliği ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım açısından düşük öz saygıya bakıldığında; en temelde istismar, ihmal, sevginin, sıcaklığın yokluğu gibi olumsuz çocukluk deneyimlerinin yer aldığı görülmektedir. Olumsuz çocukluk deneyimlerinin etkisiyle birlikte, bireyin karşısına çıkan kritik yaşam olayları (boşanma, arkadaş kayıpları, yeni bir yere taşınma vb.) olumsuz inanç sistemlerinin aktive olmasını sağlamakta bu inançların aktive olmasıyla bireyler kendileri hakkında negatif varsayımlarda bulunmaktadır (Fennell, 1998; Fennell ve Jenkins, 2004). Ayrıca erken dönem yaşantılarında anne-babaların çocuk yetiştirme stilleri, aile içerisinde bireye karşı gösterilen tavırlar, aile ortamı ve çevresel etkenler de bireyin yaşamındaki benlik saygısı düzeyini belirleyici bir etmen olarak görünmektedir (Branden, 1992; McKay ve Fanning, 2000). Bu bağlamda danışanın düşük öz saygıya bağlı olarak yaşamış olduğu problemler ve bu problemlerin temelinde bulunan bileşenler literatürdeki çalışmalarla örtüşür niteliktedir.

Danışan çocukluktan beri hep arkadaşları tarafından dalga geçilmiş, lakap takılmış, dış görünüşüyle ilgili yargılanmış, birçok olumsuz duruma maruz kalmıştır. Pek fazla yakın arkadaşı bulunmamakta, kendisini yalnız hissetmekte, yalnızlık durumundan dolayı ağlama krizlerine girmekte sürekli olumsuz düşüncelere kapılmaktadır. Dış görünüşü ile ilgili çok fazla sorun yaşayan danışanımız, kendini bazı durumlarda hiç beğenmemekte, bu zamanlarda da ruh hali kötüye gitmektedir. Çevresindeki insanların görüşlerini, düşüncelerini, kendisi hakkındaki değerlendirmelerini çok fazla önemsemekte, kendi duygu, düşüncelerinin önüne geçirmektedir. Bu nedenle çevresinde hiç tanımadığı kişilerin davranışlarından bile farklı anlamlar çıkararak kendisini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca duygu durumları çok çabuk değişmektedir. Eryılmaz (2015) öz saygısı düşük olan bireylerin özelliklerini; bedensel anlamda bireyler kendilerini yetersiz hissetme, dış görünüş açısından şişman, çirkin olarak görme, suçlu olmadığı durumlarda bile kendini suçlama, devamlı kendisini eleştirme, yaptıkları işe odaklanma konusunda sıkıntı yaşama, diğer insanlardan kaçınma, olumsuz iletişim kurma, başkalarının kendisi hakkında ne söylediği düşündüğü ile ilgili endişelenme, hayal kırıklığı yaşama, gelecekle ilgili kötümser, umutsuz, çaresiz olma gibi olumsuz duygular içerisinde olma gibi durumlarla açıklamaktadır. Ayrıca düşük öz saygıya sahip bireylerin; kendilerini tehdit altında hissettiği, olumsuz geri bildirimlerden fazla etkilendiği, çevreden gelen eleştirilerin doğru olduğunu düşündüğü, kendi

yeteneklerini hafife aldığı, kendilerine güvenmediği, sosyal ilişkilerden kaçındığı ifade edilmektedir (Campbell ve Lavalley, 1993; Heatherton ve Ambady, 1993).

Danışanda öz saygı düşüklüğü ile karakterize olan öz şefkat eksikliği, olumsuz değerlendirilme korkusu, olumsuz beden imgesine sahip olma, yalnızlık, kaygı, depresyon ve stres belirtileri gibi problemlerin olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde de düşük öz saygının; beden imajından memnun olmama ile (Clay, Vignoles ve Dittmar, 2005; Furnham, Badmin ve Sneade, 2002), sosyal fobi ve çarpık beden imajıyla (Izgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2004), öz şefkat düzeylerinin düşük olmasıyla (Neff ve Vonk, 2009; Reilly, Rochlen ve Awad, 2014), depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin yüksek, öz şefkat düzeyinin düşük olmasıyla (Hayter ve Dorstyn, 2014), kaygı ve depresyon seviyelerinin yüksek olması ile (Bajaj, Robins ve Pande, 2016), olumsuz değerlendirilme korkusunun olması ile (Çelik ve Atilla, 2019), sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik ve yalnızlık seviyelerinin yüksek olmasıyla (Yöyen, 2017), yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasıyla (Kılıç ve Karakuş, 2016) ilişkili olduğu karşımıza çıkmaktadır.

Bu doğrultuda danışanın düşük öz saygıya bağlı yaşamış olduğu problemlerle başa çıkabilmesini sağlamak ve öz saygı düzeyini artırmak amacıyla eklektik bir psikolojik danışma süreci yürütülmüştür. Tek bir yaklaşım doğrultusunda ilerlemek yerine bilişsel davranışçı terapi, pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yaklaşımlarının bütüncül bir şekilde uygulanması tercih edilmiştir. Danışanın yaşadığı problemlerin altında yatan duygu-düşünce-davranışları incelemek, olumsuz bilişleri tespit etmek ve olumlu yapılarla değiştirmek için bilişsel davranışçı terapi tekniklerinden; bilişsel çarpıtmalarla çalışma tekniği, olumsuz otomatik düşüncelerle çalışma tekniği, ABCDEF modeli, bedende hissettirme tekniği ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniği uygulanmıştır (Corey, 2015; Murdock, 2014; Leahy, 2018; Türkçapar, 2019). Bilişsel davranışçı terapinin öz saygı ile ilgili problemlerin çözümünde ve öz saygının artırılmasında etkili bir yaklaşım olduğu çeşitli çalışmalarla da ortaya konulmuştur (Avşar, 2019; Balcı, 2014; Bozanoğlu, 2005; Şahan-Yılmaz ve Duy, 2013). Danışanın yaşamış olduğu durumları bütüncül bir şekilde analiz edebilmek ve bundan sonraki hayatına ilişkin amaçlarını belirlemek amacıyla pozitif psikoterapi tekniklerinden denge modeline göre problemin belirtileri tekniği ve denge modeline göre gelecekteki amaçlar tekniği kullanılmıştır (Peseschkian, 1990, 2015; Peseschkian ve Tritt, 1998). Danışanın yaşamış olduğu olumsuz duygulardan uzaklaşmasını sağlamak ve olumlu duyguların artırılarak yaşam doyumunun yükseltilmesini sağlamak amacıyla pozitif psikoloji uygulamalarından; loci metodu, iyimserlik öyküsü etkinliği, minnettarlık uygulaması, kendime ilişkin olumlu algım etkinliği, beş olumlu beş olumsuz sıfat etkinliği, olumlu mektup okuma etkinliği gerçekleştirilmiştir (Bannink, 2017; Eryılmaz, 2014; Lyubomirsky, 2018). Bu

doğrultuda psikolojik danışma sürecinde eklektik bir yöntemle uygulanan bu tekniklerin düşük öz saygıyla başa çıkmada ve öz saygıyı artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Ön test ve son test uygulamaları ile elde edilen sonuçlara göre danışanın deneyimlediği olumlu duyguların ve yaşam doyumunun yükseldiği; deneyimlenen olumsuz duyguların, kaygı ve depresif belirtilerin azaldığı saptanmıştır. Ayrıca nitel bulgular da psikolojik danışma sürecinin, benimsenen yaklaşımların ve uygulanan müdahale yöntemlerinin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Uygulamalar sonucunda elde edilen veriler ışığında düşük öz saygıya bağlı problemlerle başa çıkma ve öz saygı seviyesini artırma olarak belirlenen hedeflere ulaşıldığı söylenebilmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, bilişsel davranışçı terapi, pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yaklaşımlarının düşük öz saygıya bağlı problemlerle başa çıkma ve öz saygıyı artırmada etkili müdahale yöntemleri olduğu söylenebilmektedir. Ancak düşük öz saygı yaşayan bireylerin her birinde farklı alt sebepler ve çeşitli çevresel faktörler olabileceği göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada elde sonuçların genellenmesi mümkün görünmemektedir. Bu sebeple ileride gerçekleştirilecek psikolojik danışmanlık uygulamalarında bilişsel davranışçı terapi, pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yaklaşımlarının kullanılabilmesi gibi farklı terapi ekollerinden de yararlanılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca her bireyin kendine özgü özellikleri, aile biçimi, çevresel nitelikleri, kültürel bağlamı olduğu düşünüldüğünde uygulanacak tüm psikolojik danışma süreçlerinin danışanın yaşamına özgü planlanması gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

- Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlilik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences, 96*, 127-131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085>
- Balcı, H. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi ile tedavi edilen vajinismuslu kadınlarda ve eşlerinde tedavi öncesi ve sonrası benlik saygısı, özyeterlilik ve yaşam kalitesi düzeyleri* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bannink, F. (2017). *Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması*. (E. Kökkılıç, Çev.). Üsküdar Üniversitesi Yayınları.

- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Blaine, B., & Crocker, J. (1993). Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: An integrative review. In R. F. Baumeister (Ed.). *Self-esteem the puzzle of low self-regard* (pp. 55-86). Plenum Press.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000110
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem an inspiring look at our most important psychological resource*. Health Communications.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books.
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behaviour of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.). *Self-esteem the puzzle of low self-regard* (pp. 3-20). Plenum Press.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2015). Öz saygı. *Psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı* içinde (115-155). Pegem Akademi.
- Fennell, M. J. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 1-26. <https://doi.org/10.1017/S1352465800015368>
- Fennell, M. J. (1998). Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem. *Advances in Psychiatric Treatment*, 4(5), 296-304. <https://doi.org/10.1192/apt.4.5.296>

- Fennell, M., & Jenkins, H. (2004). Low self-esteem. In J. Bennett-Levy, G. Butler, M. Fennell, A. Hackman, M. Mueller & D. Westbrook (Eds.) *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy* (pp. 413-432). Oxford University Press.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596. <https://doi.org/10.1080/00223980209604820>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Guindon, M. H. (2009). What is self esteem?. In M. H. Guindon (Ed.) *Self-esteem across the lifespan issues and interventions*. (pp. 3-24). Routledge Taylor & Francis Group.
- Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52(2), 167-171. <https://doi.org/10.1038/sc.2013.152>
- Heatherton, T. F., & Ambady, N. (1993). Self-esteem, self-prediction, and living up to commitments. In R. F. Baumeister (Ed.) *Self-esteem the puzzle of low self-regard* (pp. 131-146). Plenum Press.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634. <https://doi.org/10.1177/070674370404900910>
- Kılıç, M. ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4054>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Leahy, R. L. (2018). *Bilişsel terapi ve uygulamaları tedavi müdahaleleri için bir kılavuz*. (T. Özakkaş, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.
- Lyubomirsky, S. (2018). *Nasıl mutlu olunur? Bilimsel datalarla kanıtlanan 12 mutluluk reçetesi*. (G. Göze, Çev.). Ketebe Yayınları.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem a proven program of cognitive techniques for assessing, improving & maintaining your self-esteem*. New Harbinger Publications.
- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior therapy for low self-esteem: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 266-275. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.007>
- Murdock, L. N. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çeviri Editörü: F. Akkoyun). Nobel Yayıncılık.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Peseschkian, N. (1990). Positive psychotherapy: A transcultural and interdisciplinary approach to psychotherapy. *Psychother Psychosom*, 53, 39-45. <https://doi.org/10.1159/000288338>
- Peseschkian, N. (2015). *Pozitif psikoterapiye giriş kuram ve uygulama*. (T. Sarı, Çev. Ed.). Anı Yayıncılık.
- Peseschkian, N., & Tritt, K. (1998). Positive psychotherapy effectiveness study and quality assurance. *The European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health*, 1(1), 93-104. <https://doi.org/10.1080/13642539808400508>
- Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2014). Men's self-compassion and self-esteem: The moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, 15(1), 22-28. <https://doi.org/10.1037/a0031028>
- Riley, D. S., Barber, M. S., Kienle, G. S., Aronson, J. K., von Schoen-Angerer, T., Tugwell, P., ... & Gagnier, J. J. (2017). CARE guidelines for case reports: Explanation and elaboration document. *Journal of Clinical Epidemiology*, 89, 218-235. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.04.026>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Mariner Books Publishing.
- Skaalvik, E. M. & Hagtvet, K.A. (1990). Academic achievement and self-concept: An analysis of causal predominance in a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 292-307.
- Şahan-Yılmaz, B. ve Duy, B. (2016). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 68-81.
- Tafarodi, R. W & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322-342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Tafarodi, R. W., Wild, N., & Ho, C. (2010). Parental authority, nurturance, and two-dimensional self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(4), 294-303. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00804.x>
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.

- Vandenbroucke, J. P. (2001). In defense of case reports and case series. *Annals of Internal Medicine*, 134(4), 330-334. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-134-4-200102200-00017>
- Watson, D., Tellegen, A., & Clark, L. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction.

Self-esteem can be defined as the whole of positive or negative feelings, thoughts and behaviors about oneself, which are shaped by the opinions and feedbacks of other people in the society in connection with the individual's self-evaluation and social values (Guindon, 2009). Research on self-esteem has a long and effectively history in psychology, and it is stated that self-esteem has a strong effect on human cognition, motivation, emotion, and behavior (Campbell & Lavalley, 1993). The sense of worthiness and competence that people perceive for themselves is very important in shaping self-esteem and determining the perception of the individual about her(him)self and the outside world (Oktan & Şahin, 2010). In addition, parenting styles, attitudes towards the individual in the family, family environment and environmental factors appear to be determining factors for the level of self-esteem in an individual's life in early life (Branden, 1992; McKay & Fanning, 2000). Considering low self-esteem in terms of cognitive-behavioral approach, it is seen that negative childhood experiences such as abuse, neglect, lack of love and warmth take place (Fennell, 1997). Critical life events (divorce, loss of friends, moving to a new place, etc.) that the individual encounters enable their belief systems to be activated, and with the activation of these beliefs, individuals make negative assumptions about themselves, experience anxiety and display maladaptive behaviors (Fennell, 1998).

Low self-esteem, which is shaped by early experiences, can be the cause of many psychological problems. In this context, the aim of this study is to examine the effectiveness of the counseling process based on Cognitive Behavioral Therapy, Positive Psychology and Positive Psychotherapy in coping with low self-esteem and increasing self-esteem. For this purpose, 9 sessions were held with a 21-year-old university student female client who had some psychological problems due to low self-esteem.

Method.

The model of this research is a case report structured in a qualitative design. A case report is a detailed description of the problems experienced by a client (patient) for scientific or educational purposes (Riley et al., 2017). Case reports play an important role in recognizing new or rare problems and diseases, evaluating the beneficial and harmful effects of an intervention, and educational processes (Vandenbroucke, 2001). This study is a case report that is to examine the effectiveness of the counseling process based on Cognitive Behavioral Therapy, Positive Psychology and Positive Psychotherapy with a client who shows symptoms of low self-esteem,

lack of self-compassion, fear of negative evaluation, negative body image, loneliness, anxiety, depression and stress.

Results.

Quantitative Results. Life Satisfaction Scale, Positive and Negative Affect Scale, Beck Depression Inventory and Trait Anxiety Inventory were applied in order to examine the changes experienced by the client during the counseling process, whether the applied techniques were effective or not, and to reveal the client's situation. The applications were carried out as pre-test (in the first session) and post-test (in the ninth session). As a result of the application, depression, anxiety and negative emotions decreased; life satisfaction and positive emotions increased. It is concluded that the 9-session CBT, Positive Psychology and Positive Psychotherapy-based counseling process is effective in increasing the positive qualities of the client (emotion, thought, behavior) and reducing negative situations (anxiety, depression, negative emotions).

Qualitative Results. When the client evaluated herself, she stated that her crying crises and negative mood are not present, she is happier, she can focus more easily on the work she will do, she is different in human relations and she trusts himself. She stated that the practices carried out in the psychological counseling process were effective and she saw different perspectives through them. She stated that she was able to resolve the situations that she expressed and wanted to solve during the psychological counseling process, and therefore she was happy. Based on the findings obtained from the qualitative evaluation, it is concluded that the nine-session counseling process with the client is effective, helping the client to understand herself and develop skills to cope with her problems.

Discussion and Conclusion.

According to the results obtained with the pre-test and post-test applications, it was determined that the positive emotions and life satisfaction experienced by the client increased, the negative emotions experienced, anxiety and depressive symptoms decreased. In addition, qualitative findings revealed that the counseling process and the intervention techniques applied were effective. It can be said that the goals determined as coping with problems related to low self-esteem and increasing the level of self-esteem have been achieved.

According to the results obtained from this study, it can be said that cognitive behavioral therapy, positive psychology and positive psychotherapy approaches are effective intervention methods for coping with low self-esteem problems and increasing self-esteem. However, considering that there may be different sub-causes and various environmental factors in each of the individuals with low self-esteem, it is not possible to generalize the results obtained in this

study. For this reason, cognitive behavioral therapy, positive psychology and positive psychotherapy approaches can be used in future psychological counseling practices and different therapy approaches can also be used. In addition, considering that each individual has unique characteristics, family style, environmental qualities and cultural context, the necessity of planning all psychological counseling processes specific to the client's life comes to the fore.