

ISPEC

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi
International Journal of Social Sciences & Humanities

Olgu Sunumu

e-ISSN: 2717-7262

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15773097>

Öz Saygı Eksikliğinde Bilişsel Davranışçı Terapi: Olgu Sunumu

Özlem MADEN ¹, Meryem KARAAZİZ ²

¹ Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC

² Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC

Sorumlu Yazar Email: madenozlem@icloud.com

Makale Tarihçesi

Geliş: 08.05.2025

Kabul: 30.06.2025

Anahtar Kelimeler

Öz Saygı Eksikliği,
Bilişsel Davranışçı
Terapi,
Kaygı

Özet: Yapılan çalışma, kuramcılar göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmiştir. Semptomları gösteren danışan 31 yaşında ve kadındır. Danışanla gerçekleştirilen görüşmeler bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına göre yapılmıştır. Danışan, kendisini iş hayatında yaşadığı zorluklardan dolayı ne istediğini bilmediğini, şu anda hayatının dönüm noktasında olduğunu dile getirmiştir. Kendi işi olmasından dolayı her şeyi dört dörtlük yapmak zorunda hissettiğini belirtmiştir. Aksilik olduğu durumlarda adına ve soyadına gelecek sözü kaldıramadığını, çok sinirlendiğini belirtmiştir. Bu durumlardan dolayı kilo aldığını, öz güvenini kaybettiğini ve yüksek iş kaygısı yaşadığını belirtmiştir. İş aksadığı zamanlarda geceleri uykusuzluk çektiği şikâyetleri ile birlikte tedaviye başvurmuştur. Danışana ilk olarak BDT hakkında psikoeğitim verilmiştir. Ardından öz saygı eksikliği hakkında bilgi verilmiştir. Öz saygı eksikliği nedir, nasıl ortaya çıkar ve baş etme teknikleri hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Danışan ile terapötik ilişki kurulmaya çalışılmıştır. Danışan ile toplamda 5 görüşme gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerin her birinin süresi 50 dakikadır. Görüşmeler, danışanla işbirliği içerisinde gerçekleştirilmiştir. Psikoterapi süreci boyunca danışana uygun olan bilişsel ve davranışçı yöntemler kullanılmıştır. Danışanla gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde öz saygı eksikliğinde, bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının belirtileri önemli ölçüde azalttığı gözlemlenmiştir. Bu sebeple de öz saygı eksikliği tedavisinde BDT ekolü etkili bir yöntemdir.

Cognitive Behavioral Therapy for Self-Esteem Deficiency: A Case Report

Article Info

Received: 08.05.2025

Accepted: 30.06.2025

Keywords

Lack Of Self-Esteem,
Cognitive Behavioral
Therapy,
Anxiety

Abstract: The study was carried out by taking the theorists into consideration. The client showing symptoms is 31 years old and female. Interviews with the client were conducted according to the cognitive behavioral therapy approach. The client stated that she did not know what she wanted due to the difficulties she experienced in her business life and that she was currently at a turning point in her life. She stated that she felt obliged to do everything perfectly because it was her own business. He stated that he could not bear the words coming to his name and surname when something went wrong and that he got very angry. He stated that due to these situations, he gained weight, lost his self-confidence and experienced high job anxiety. She sought treatment with complaints of insomnia at night when her work was interrupted. The client was first given psychoeducation about CBT. Then, information was given about lack of self-esteem. Information was given about what lack of self-esteem is, how it occurs, and coping techniques. An attempt was made to establish a therapeutic relationship with the client. A total of 5 interviews were held with the client. The duration of each meeting is 50 minutes. The interviews were conducted in collaboration with the client. Throughout the psychotherapy process, cognitive and behavioral methods appropriate to the client were used. As a result of the interviews with the client, it was observed that cognitive behavioral therapy applications significantly reduced the symptoms of low self-esteem. For this reason, CBT school is an effective method in the treatment of lack of self-esteem.

1. Giriş

Yaşamaya başladığımız andan itibaren bilinçli ya da bilinçsiz olarak bazı davranışlar ediniriz. Birey yaptığı her davranışın ardından çevresinden geri bildirimler alır. Bu geri bildirimler olumlu ve olumsuz olabilmektedir. Kendine güven, kişinin kendisi hakkındaki olumsuz inançlarına ve kim olduğu hakkındaki temel düşüncelerine dayanmaktadır (Orth ve Robins, 2014).

Öz saygı, bireyin kendi değerine ilişkin yaptığı değerlendirme ile oluşmaktadır ve bu değerlendirme öz-kabul ve öz-saygı duygularını içermektedir (Steiger, 2024). Bireyin kendisi ile barışık olması, kendi yeteneklerine ve becerilerine, duygularına, düşünce kalıplarına, değerlerine ve kendi görünüşüne saygı duyması anlamına gelmektedir. Öz saygının en temel noktası bireyin kendisine karşı olumlu bakış açısı geliştirebilmesidir. Kişinin kendisini tanıması, güçlü yönlerini bilmesi, zayıf yönlerini ve eksiklerini göz ardı etmeden kabul edip geliştirmek öz saygının gelişmesinde atılan ilk adımlardır (Dervishi ve ark., 2020). Öz saygı eksikliğine sahip bireyler, genellikle olumsuz ve negatif bir bakış açısına sahiptir. Başarısızlık korkusu, kaygı ve kendi fikirlerini önemsemeyip başkalarının görüşlerine göre hareket etme eğilimi bu bireylerde yaygındır. Ayrıca, öz saygı ve kaygı arasında karşılıklı bir ilişki bulunmakta olup, bu etkileşim bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını sürdürmelerine ve psikolojik iyilik hallerinin bozulmasına neden olmaktadır (Nguyen ve Nguyen, 2023). Olaylar karşısında verdikleri karar günlük hayatlarını etkilemeye başlamaktadır (Kaplan, 2021).

Öz saygı ilk kez 1969 yılında psikolog Nathaniel Branden tarafından araştırılan ve kavramsallaştırılan kişinin yaşadığı zihinsel ve duygusal problemler ile önemli derecede ilişkili bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkmıştır (Kernis, 2005). Öz saygı eksikliğinin yaygınlığına ilişkin kesin bir istatistik vermek zordur. Fakat birçok bireyin belirli dönemlerinde öz saygı eksikliği yaşadığı söylenebilmektedir. Özellikle stresli veya zorlayıcı dönemlerde, öz saygı eksikliği daha belirgin olarak yaşanmaktadır (Galanakis ve ark., 2016).

Öz saygı eksikliği ile ilgili yapılan etiyolojik araştırmalara bakıldığında çoğu ruhsal bozuklukta olduğu gibi biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin birlikte rol oynadığı görülmektedir (Harter, 2012). Biyolojik yaklaşıma göre Bazı araştırmalar, öz saygı eksikliğinin genetik ve nörolojik temellere sahip olabileceğini göstermektedir. Örneğin, kişilik özellikleri ve davranışlar üzerinde etkili olan genetik faktörler, kişinin öz saygısını da etkileyebilir. Ayrıca, beyindeki belirli bölgelerin öz saygı ile ilişkili olduğu ve nörotransmitterlerin (örneğin, serotonin) öz saygı üzerinde etkili olabileceği öne sürülmektedir (Birni ve Eryılmaz, 2024).

Psikolojik yaklaşıma göre öz saygı eksikliği genellikle çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilir. Örneğin, aşırı eleştirel bir ebeveyn, sürekli başarısızlık hissi veya sürekli reddedilme, bir bireyin kendine olan güvenini zedeleyebilir ve öz saygı eksikliğine neden olabilir. Ayrıca, bireyin kişilik yapısı, içsel konuşmaları ve inançları da öz saygısını etkiler. Negatif içsel konuşmalar, kişinin kendisini değersiz hissetmesine yol açabilmektedir (Birni ve Eryılmaz, 2024).

Sosyal yaklaşıma göre öz saygı eksikliğini sosyal etkileşimler ve çevresel faktörlerle ilişkilendirilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde, aile içi ilişkiler, akran ilişkileri ve toplumsal normlar, bireyin öz saygısını şekillendirmektedir. Olumsuz veya destekleyici bir çevre, bireyin kendine olan güvenini etkileyebilmektedir. Sürekli eleştirel veya kritik bir ortamda büyümek, kişinin kendine olan güvenini azaltabilmektedir. Benzer şekilde, medyadaki idealize edilmiş vücut şekilleri veya sosyal medyadaki sürekli karşılaştırmalar da öz saygı eksikliğine neden olabilmektedir. Ayrıca, toplumun belirli gruplara karşı olumsuz tutumları veya ayrımcılığı da bireylerin öz saygısını etkileyebilmektedir (Aslan Yılmaz, 2022).

Öz saygı eksikliğini geliştirmeye yönelik birçok teorik yaklaşım vardır. Benlik saygısı eksikliği genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde başlamaktadır. Erik Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre ergenlik döneminde kimlik bunalımı yaşayan bireyler, kendilerini kabul

etmekte ve ilişkilerinde sağlıklı bir denge bulmakta zorluk yaşayabilmekte, bu da benlik saygısı eksikliğinin temelini oluşturabilmektedir (Rizvançe Matsani, 2020). Carl Rogers'ın "koşulsuz olumlu kabul" teorisi ise bireyin kendini gerçekleştirmesinde özgüvenin önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bir kişi, çocukluk döneminde aile üyeleri veya önemli kişiler tarafından koşulsuz olarak kabul edilmediğinde, değerini sorgulama ve güvensizlik geliştirme eğiliminde olabilir. Ayrıca Albert Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi, çocukların çevrelerindeki rol modelleri gözlemleyerek ve onların davranışlarını taklit ederek benlik duygularını geliştirdiklerini öne sürmektedir. Bu teoriler bireyin çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimlerinin düşük benlik saygısının gelişiminde önemli rol oynadığını vurgulamaktadır (Turan, 2010; Turgut ve Erden 2021).

Öz saygı eksikliği literatürde yer alan kuramcılara göre, Psikanalitik Kuramda; bireyin mutlu olmasının tek yolu başkaları tarafından seilmeyi bırakıp doğru olanı yaptığını hissetmektir. Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Bir bireyin kim olduğuna dair belirli duyguları ve aynı zamanda kim olduğuna dair belirli düşünceleri vardır. Bu nedenle benlik saygısı, bireyin kendisini ne ölçüde dikkate aldığı ve kendisine değer verdiği anlamına gelir. Bireylerin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve motivasyonel özellikleri özgüveni önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bakımdan benlik saygısı; Çocukluk çağında ortaya çıkmaya başlar ve doğrudan ya da dolaylı olarak kişinin tüm yaşamını etkilemektedir (Turgut ve Erden, 2021).

Alfred Adler; Benlik saygısının aşağılık duygularından üstünlük duygularına geçişi temsil ettiğini belirtmektedir. İnsan psikolojik olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerini ve bunun sonucunda oluşan yetersizlik duygusunu telafi etmeye çalışmaktadır. Benlik saygısı bireyin özellikle çocukluk döneminde yaşadığı bazı yoksunluk duygularında kurtulmasına yardımcı olmaktadır. Adler'e göre benlik saygısı aynı zamanda aile durumu ve çocuğun doğum sırasından da etkilenmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2005).

Maslow'a göre; Sağlıklı bir özgüvene sahip bir kişinin hayatta başarılı olma olasılığı daha yüksektir. Maslow, benlik saygısının kaynaklarını iki kısma ayırır. Birinci kaynak, kişinin saygın kişilerden gördüğü, hissettiği sevgi, saygı ve kabuldür; Bir diğer kaynak ise kişinin hissettiği başarı ve yeterlilik duygusudur. Benlik saygısını etkileyen en önemli özelliklerden biri sevgi ihtiyacının karşılanmasıdır. Sevgi ihtiyaçları karşılanan bireylerin benlik saygısı daha güçlü ve olumludur (Kaufman, 2020). Harter'a göre; Benlik saygısının gelişiminin, kişinin kendisi için önemli gördüğü insanlardan onay ve sosyal destek almasının etkilendiğini belirtmektedir. Gelişimsel olarak ebeveyn onayı alınsa da alınmasa da kişinin durumu içselleştirdiğini ve özgüven gelişimini etkilediğini belirtiyor. Sosyal karşılaştırma, bireyin kendisini diğer bireylerle karşılaştırması, yetersiz veya yeterli olduğu durumları değerlendirmesiyle altı yaş civarında başlamaktadır. Bu karşılaştırmalar sayesinde birey, insanların farklı olduğunu, herkesin aynı yeterliliklere veya eksikliklere sahip olmadığını farkına varmaktadır. Sosyal karşılaştırma yaşam boyunca devam eder ve yaşla birlikte artar, bu da çocukların özgüvenlerinin gelişmesine yol açmaktadır (Crone ve Drunen, 2024). Öz saygı eksikliğinin tedavisinde çeşitli yöntemler bulunmaktadır. İlk adım genellikle bireyin kendisini tanıması ve kabul etmesidir. Bilişsel davranışçı terapi, kişinin derindeki köklerini keşfetmesine ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine yardımcı olabilmektedir. Ayrıca öz değerlendirme ve öz farkındalık faaliyetleri kişinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamasına ve olumlu yönlerini takdir etmesine yardımcı olmaktadır (Pack ve Condren, 2021). Sosyal destek ve sağlıklı ilişkiler kurmak da benlik saygısını artırmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri, kişinin özgüven eksikliğinin üstesinden gelmesine ve genel refahının iyileştirilmesine yardımcı olabilmektedir. Bu yöntemler genellikle birbirini tamamlar ve bunlara dayanarak kişiye özel bir tedavi planı geliştirilmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Bilişsel davranışçı terapinin hedefi; kişide duygusal ve davranışsal problemleri ortaya çıkaran gerçekdışı düşüncelerin belirlenmesi, olumsuz ve bilişsel çarpıtmaların oluşturduğu düşüncelerin bilişsel ve davranışçı yöntemler yardımıyla değiştirilmesidir (Güler ve ark., 2021).

Öz saygı eksikliğini tedavi etmek amacıyla bilişsel davranışçı terapinin farklı yöntemleri bulunmaktadır. Terapist ve birey arasındaki işbirliği temelinde, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını tanıması, sorgulaması ve değiştirmesi için çeşitli teknikler kullanılmaktadır. Ayrıca, bireyin problem çözme becerilerini geliştirmesi, olumlu davranışları teşvik etmesi ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesi için pratik egzersizler yapılmaktadır (Atik ve ark., 1991; Leahy, 2010).

Olgu sunumuna konu olan 31 yaşındaki kadın danışanın; iş yaşantısında belirgin kaygı yaşaması, olumsuz sonuçlardan ve başarısızlıktan yoğun şekilde kaçınması, sürekli meslek değişikliği arayışında bulunması ve genel işlevselliğinde azalma gözlemlenmesi üzerine, durumu öz saygı düzeyi bağlamında değerlendirilmiştir. Freud, Adler, Maslow ve Harter'ın kuramsal çerçeveleri doğrultusunda, danışanın yaşadığı içsel çatışmalar ile benlik algısının oluşumunda öz saygının rolü ele alınmıştır. Danışanla sürdürülen görüşmelerde ise Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kuramına dayalı tekniklerden yararlanılmıştır. Danışan ile toplamda 5 görüşme gerçekleştirilmiş olup her bir görüşmenin süresi 50 dakika şeklinde gerçekleştirilmiştir. Danışanın özel bilgileri saklanacaktır. Paylaşılacak olan bilgiler ise makaleye katkı sağlamak amacıyla olacaktır. Makalede yer verilen bilgiler danışanın rızası ve bilgisi dâhilindedir.

2. Olgu

A.T 1993 yılında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Lefkoşa ilinde doğmuştur.

Sosyoekonomik düzeyi orta seviyede olan bir ailenin 3 çocuğundan biri olarak dünyaya gelmiştir.

A.T. Anne ve babasının birbirlerini severek evlendiklerini söylemiştir. Ama beklenmeyen bir bebek olduğu için istenmemiştir. Doğduğu sene ekonomik kriz olmuş. O sürede aile ev satın almış ve çok çalışmaları gerekmiş. Anne, danışan uyanmadan işe gidermiş ve eve sinirli gelirmiş. Danışan, annesinin evle ilgili tüm işleri ve stresi kendi üzerine yüklediğini ve ailesinin kendisine karşı sabırsız davrandığını ifade etmektedir.

A.T. okul hayatına 6 yaşında ilkokul ile başlamıştır. Lise ve üniversiteyi Lefkoşa'da okumuştur. Danışan okula uyum konusunda sıkıntı yaşamamış. Akademik hayatının başarılı olduğunu söylemiştir.

A.T., okul hayatında arkadaşlık ilişkilerinin oldukça iyi olduğunu belirtmiştir. Ancak iş yoğunluğu nedeniyle arkadaşlarına vakit ayıramadığını ifade etmiştir. Danışan, ergenlik dönemini "karambol" olarak tanımlamış, o dönemde trip atma veya bağırma gibi davranışlarının olmadığını söylemiştir. Ancak enerjik ve hareketli bir yaşam tarzını seve arkiğini, zaman zaman çılgınlıklar yaptığını belirtmiştir. Örneğin, babasından haftalık 100 TL aldığı zaman bu parayı bir günde harcadığını, geri kalan günlerde parasız kalmasına rağmen bundan dolayı üzülmediğini dile getirmiştir.

A.T., çocukluğundan itibaren çevresinde her çeşit arkadaşının olduğunu, iyi ve kötü birçok insanla arkadaşlık kurduğunu ifade etmiştir. Bir ortama girmekten çekinmediğini ve girdiğinde bir auraya sahip olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. İş hayatına atıldığı ilk zamanlarda bir şirkette çalıştığını, belirli mesai saatlerinin olduğunu ve iş yetiştirme de yetişmese de eve geldiğinde herhangi bir kaygı yaşamadığını anlatmıştır. Kendi işine geçtiğinde ise çoğu sıkıntının başladığını, aslında çalışmak istemediğini ancak belirli sorumlulukları olduğu için yetişemediğini ve bu nedenle iki işte çalışmaya başladığını ifade etmiştir.

A.T., 30 yaş sendromuna girdiğini, hayatında bazı şeylere geç kaldığını, ne yaptığını bilmediğini ve maymun iştahlılığından sıkıldığını belirtmiştir. Mesleği olmasına rağmen sürekli farklı meslek arayışlarına girdiğini ve yerinde durmak istemediğini ifade etmiştir. Önceleri daha rahat bir hayatı olduğunu, ancak sorumlulukları arttıkça yeni arayışlara yöneldiğini dile getirmiştir. Belirli ve net bir hedefi olmadığını, bu nedenle başaramadığı hissine kapıldığını ve bunun

sonucunda öz saygısının zedelendiğini ifade etmiştir.

3. Geçmiş Yaşam Öyküsü

A.T. ailenin üçüncü çocuğudur. Beklenmeyen bir bebek olduğu için istenmediğini düşünmektedir. Son çocuk olduğu için ailesinin sabrı kalmadığını ifade etmektedir. Doğduğu sene ekonomik kriz olmuş. O sürede aile ev satın almış ve çok çalışmaları gerekmiş. Anne, danışan uyanmadan işe gidermiş ve eve sinirli gelirmiş. Danışanın doğduğu yıl ekonomik kriz yaşanmıştır. Bu dönemde ailesi ev satın almış ve çok çalışmak zorunda kalmıştır. Annesi, danışan uyanmadan işe gider ve eve sinirli dönermiş. Danışan, annesinin evin tüm işlerini ve stresini kendisine yüklediğini, kendisine sabrı olmadığını ifade etmektedir. Küçükken annesinden tek istediği, banyo yaptığında saçlarını güzelce taramasıymış. Danışan çocukken obezmiş ve kıyafet bulmakta zorlanmış. Bu konuda annesi sabredemezmiş. Şu anda ise alışveriş takıntısı olduğunu, sürekli kendine bir şeyler alma ihtiyacı hissettiğini belirtmiştir. “Bir sürü kıyafetim olsun istiyorum, bunun beni tatmin ettiğini düşünüyorum,” demiştir.

Çocukluğunda ailesinin sık sık sosyal etkinlikler, gezmeler ve denize gitme gibi planlar yaptığını ancak sonrasında hava sıcaklığı veya yorgunluk gibi bahanelerle bu planları iptal ettiklerini söylemiştir. Danışan, şu anda da çok gezmesinin bu duruma bağlı olduğunu ifade etmektedir. Küçükken yakın arkadaşlarının anneleriyle olan ilişkilerini kışkırttığını belirtmiştir. Ayrıca çocukluğuna ait çok az fotoğrafı olduğunu ve bundan dolayı üzgün olduğunu ifade etmiştir. Danışan, “Ailem benimle pek ilgilenmezdi,” diye de eklemiştir.

A.T.'ye göre annesi çok güçlü, bencil ve hırslı bir kişilik yapısına sahiptir. Daha önce bu konuda hiç anlaşılmadıklarını belirtmiştir. “Annem beni doğurduğu için bana tapmamı beklerdi. Bana yaşattığı çocukluktan dolayı benim yerimde başkası olsaydı bırakıp giderdi,” demiştir. Ancak buna rağmen aralarında bir huzur olduğunu ifade etmiştir. Annesinin bu kişilik özelliklerine sahip olmasına rağmen, “Sonuçta kimse mükemmeliyetçi olamaz,” diye düşünmektedir.

A.T.'ye göre babası temiz düşünceli ve art niyetli değildir. Birinin ne fazlasını alır ne de kendinde kalmasını ister. “Babam hep, ‘Beni sevmek isteyen böyle sevsin’ derdi; ama bu bencillik anlamında değil, benim karakterim için benim yanımda olsun derdi,” şeklinde ifade etmiştir. Danışan, babasıyla olan ilişkisinden çok annesiyle daha yakın olduğunu belirtmiştir.

Küçükken annesi hıncını alacakmış gibi saçlarını taramış; babası ise buna kızar, tarağı alır ve saçlarını tarmış. Babası onu okula bırakmış. Sabahları çok enerjik uyanır, her gün traş olur, giyinir, parfümlenir ve böyle işe gidermiş. Danışan, “Her sabah ‘Bu benim babam’ deyip taparcasına çok severdim babamı,” diye belirtmiştir. Babası onun gurur kaynağıdır. “Babamın sahip olduğu soyisme laf gelmesin diye her gittiğim yerde hareketlerime dikkat ederdim,” diye de eklemiştir.

A.T.'ye göre ablası mükemmeliyetçi ve eğlenceli bir kişilik yapısına sahiptir. “Ablamın farklı bir bakış açısı var, ince detaylara çok önem verir. Jest yapmayı çok sever; küçücük bir not ile insanın yüzünü güldürmeyi başarır,” diye ifade etmiştir. Danışan, ablasıyla olan paylaşımını şöyle anlatmıştır: “Annemin yerini hep ablam aldı. Ablam olmasaydı, şimdiki ben olmazdım. Bu yüzden ona çok minnettarım. Her şeyimi bilen sırdaşım o. Hakkını yiyemem.” Şu anda aralarının biraz bozuk olduğunu, ancak “Hakkını yiyemem, 30 senemi silemem,” diyerek eklemiştir.

A.T.'ye göre abisi içine kapanık ve güçlü bir kişilik yapısına sahiptir. Bir olay yaşandığında abisi, sorunu yalnız başına çözebileceğini düşünür ve yardım almak istemez. Danışan, “Abim aynı zamanda akıl hocamdı. Bir konuda akıl alacaksam, duygusal anlamda ablamdan, mantıksal olarak da abimden fikirlerini alırım, çünkü abim doğrudan gerçeği söyler,” şeklinde belirtmiştir.

4. Bulgular

Danışan ile toplamda 5 görüşme gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerin her birinin süresi 50 dakikadır. Danışanın sorununun daha iyi anlaşılabilmesi için ilk görüşmenin süresi uzun tutulmuştur. Geniş bir şekilde yaşam öyküsü bilgisi alınmıştır. Danışanın anlatımına göre öykünün teknik özetlenmesi hazırlanmıştır.

Tablo 1. Öykünün Teknik Özetlemesi

Erken Yaşam Deneyimi	Anne sevgisi eksikliği
Temel İnanç	Ben başarısız olmaktan korkan bir insanım
İşlevselliği Bozan Varsayım	Başarılı bir insan olursam özgüvenim de zamanla artar.
Kritik Yaşam Olayı	Annesinin vefatı
Olumsuz Otomatik Düşünceler	Başarısız olduğumda soyadıma leke gelir
Belirtiler Bilişsel: Kararsızlık, iş kaygısı, başarısız olmaktan korkma gibi işlevsiz düşünceleri vardır. Somatik: Avuç içi ve sırt terlemesi, kalp hızı artışı, hızlı nefes alıp verme, titreme ve uykusuzluk Davranışsal: İnsanlarla iletişim kurmaktan kaçınma, geri çekilme vardır Motivasyonel: Motivasyonda düşme görülmüştür Duygusal: Huzursuzluk, kaygı ve korku duygu durumları hâkimdir	

Danışana, ilk görüşme öncesi bilgilendirilmiş onam verilerek rızası alınmış ve psikoterapi hakkında genel bilgiler özetlenmiştir. Psikoterapi'nin gerçekleşeceği ortam, kullanılacak tedavi teknikleri, ortalama görüşme sayısı ve görüşme süresi hakkında bilgi sahibi olması sağlanmıştır. Ardından danışanın şimdiki şikâyetinin öyküsü ve detaylı anamnezi alınmıştır. Danışan ile gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde ilk olarak problem saptanmıştır. Problem saptanırken danışan ile terapötik ilişki oluşturulmuştur.

Danışanla gerçekleştirilen ikinci görüşmede, hangi terapi yaklaşımı ile ilerleneceği tartışılmıştır. Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına göre ilerleneceği kararlaştırıldıktan sonra danışana, BDT ile ilgili psikoeğitim verilmiştir. Böylelikle danışanın erken yaşam deneyimi, temel inancı, işlevselliği bozan varsayımı, kritik yaşam olayı ve olumsuz otomatik düşünceleri saptanmış ve buna bağlı olarak vaka formülasyonu oluşturulmuştur. Daha sonra danışana öz saygı eksikliği ile ilgili bilgi verilmiştir. Öz saygı eksikliğine neden olan ölçütlerden, tedavi tekniklerinden ve toplumdaki yaygınlığından bahsedilmiştir. Öz saygı eksikliği nedir, ne gibi durumlarda ortaya çıkar ve baş etme metodları hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Verilen bilgiler doğrultusunda farklı bakış açısı kazandırılmak amaçlanmıştır. Danışan ile birlikte psikoterapinin hedefleri belirlenmiştir. Tedavi hedefleri; danışanın başarısız olma düşüncesini yenmek ve öz saygısını yükseltmek olarak belirlenmiştir. Tedavide hedeflenen amaç, danışanın günlük yaşamında işlevselliğini olumsuz etkileyen düşünce ve davranışlarını yok etmek ya da en aza indirmektir.

BDT'nin kapsadığı terapi yöntemlerinden pekiştirme, ana odaklanma, günlük tutmadan yararlanılması kararlaştırılmıştır. Bunun sonucunda danışanda işlevselliğin geri kazanılması ve farkındalığın artması amaçlanmıştır.

Danışanla yapılan 3. Seansta danışana pekiştirme uygulanmıştır. Danışanın kazanmak istediği öz saygı eksikliği kendisi, yakınları ve terapi sürecinden desteklenerek pekiştirilmesi amaçlanmıştır. Danışanda başarısızlık ve öz saygı eksikliği düşüncesinin anlamlandırması, eleştirel düşünülmesi sağlanmıştır. Seans sonunda danışanda pozitif değişiklikler için kendini ödüllendirilme istenmiştir.

Danışanla yapılan 4. Seansta danışanın kendini ödüllendirilmesi üzerine konuşulmuş ve danışan motivasyonuna olumlu katkı sağladığını belirtmiştir. Daha sonra danışanın duygu, düşünce, davranışlarının gözlemlenmesi ve olaylara farklı pencereden bakmasını sağlamak ve farkındalığını arttırmak amacıyla günlük tutulması istenmiştir. Ana odaklanma tekniğinin uygulanabilmesi için danışandan gözlerinin kapatması istenilmiştir. “ gözlerinizi kapatın ve

kendinizi bir gözlemci rolüne bürünerek iş hayatınızı ve elde ettiğiniz başarılarınızı izlemenizi istiyorum. ‘‘ zihninde canlandırılması istenmiştir. Danışanın kendisini meşgul eden kalıplaşmış olumsuz düşüncelerden arınması hedeflenmiştir. Danışanın istekli olması seans sürecini olumlu etkilemiştir.

Danışanla yapılan 5. Seansta günlük tutması üzerine konuşulmuştur. Danışana günlük tutmanın kendisinde bıraktığı duygular sorulmuştur. Stres, kaygı, başarısızlık duygusal zorluklarla başa çıkabildiğini belirtmiştir. Olumsuz düşüncelerini dönüştürmede yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Danışanın son seansta motivasyonunda artış olduğu gözlenmiştir. Danışanın başarısızlık duygusu ile başa çıkma duygusunun günlük yaşamında uygulaması sağlanmıştır. Danışanda öz saygı düzeyinde artış gözlenmiştir. Psikoterapinin hedeflerine ulaşıldığı için danışanla işbirliği içerisinde tedavinin sonlandırılmasına karar verilmiştir. Danışan ne zaman isterse tekrardan seanslara gelebileceği ve 2 ay sonrasına kontrol seansı randevusu verilerek seans sonlandırılmıştır.

5. Tartışma ve Sonuç

Benlik saygısı eksikliği, kişinin öz saygısının düşük olması, kendine olan güveninin zayıf olması ve yeteneklerine ilişkin olumsuz algı anlamına gelmektedir. Birey kendi başarısızlıklarını abartabilir sürekli kendini eleştirebilir, başkalarınca beklentilerini karşılamaya çalışabilir ve genel olarak kendine karşı olumsuz bir tutum sergilemesi ile kendini gösterebilmektedir (Bailey, 2023). Benlik saygısı eksikliğinde fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bireyde fiziksel olarak sürekli stres, yorgunluk, halsizlik, uyku düzensizliği ve yeme alışkanlıklarında değişikliklere neden olabilmektedir (APA, 2020). Bireyin psikolojik olarak depresyon, anksiyete, duygu durum değişiklikleri, sosyal geri çekilme gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Bireyde mükemmeliyetçilik, sürekli özeleştiri yapma ve risk durumlarından kaçınma gibi davranışlar görülebilmektedir. Bu belirtiler kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Bu yüzden sağlıklı benlik saygısı bireylerin mutluluğu ve yaşam kalitesi açısından önemli bir faktör olarak bilinmektedir (İlgar ve İlgar, 2019).

Yapılan görüşmeler sonucunda danışanda özsaygı eksikliği semptomları görüldüğü düşünülmüştür. Bu bozukluğun tedavisinde ise Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ekolü ile tedaviye başlanması hedeflenmiştir. Olgunun amacı, BDT ile özsaygı eksikliğini tedavi etmeye yöneliktir. Literatürde yer alan araştırmalarda özsaygı eksikliğinde psikoterapilerin önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Literatürde öz saygı eksikliği ile ilgili birçok çalışma vardır;

2009 yılında yapılan çalışmada, Düşük benlik saygısına ilişkin bilişsel-davranışsal bir kavramsallaştırma önerilmiş ve bilişsel-davranışçı tedavi (BDT) programı açıklanmıştır. Araştırma sonucunda BDT sürecinin benlik saygısı ölçümleri üzerinde büyük etki boyutları olduğu görülmüştür (Mcmanus ve ark., 2009).

2012 yılında düşük benlik saygısı olan 37 yetişkin kadına yönelik yapılan çalışmada, Benlik saygısının, iyi bir psikolojik sağlığın geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Düşük benlik saygısı zihinsel sağlık bozukluklarının (depresyon, anksiyete ve panik gibi) bir sonucu olabileceği veya bu tür sorunların gelişmesinde bir kırılganlık faktörü olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz saygı düzeylerini artırmada ve depresyon ve kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir (Morton ve ark., 2012).

2019 yılında yapılan çalışmada, benlik saygısı düşük olan bireylerde bilişsel- davranışçı terapi yaklaşımıyla danışmanlığın etkililiğini belirlenmek hedeflenmiştir.

Araştırma sonucunda bireyin kendisini durumlar karşısında çaresiz bırakan bazı olumsuz

inançlar buldu. Daha sonra birey başka bir olumlu alternatif inanç bulmayı başardı ve böylece kendisi hakkında olumlu bir yargıya vardı. Birkaç oturumluk danışmanlık sürecinin ardından bireyin özgüveni yükselmiştir. Kişi kendisi hakkında olumlu bir değerlendirmeye sahiptir ve zayıf yönlerini, özellikle akademik faaliyetler olmak üzere günlük faaliyetleri yerine getirirken kendisini çaresiz bırakan bir bela olarak görülmediği sonucuna varılmıştır (Qamaria, 2019).

2021 yılında yapılan çalışmada özsaygı eksikliği sebebiyle psikolojik problemler yaşayan bireyin BDT süreci ele alınmıştır. Danışana 9 seans yapılmıştır. Çalışma sonucunda bireyin özsaygı eksikliğine bağlı problemler ile başa çıkmada ve öz saygıyı arttırmada BDT sürecinin olumlu etkileri gözlenmiştir (Turgut ve ark., 2021).

2022 yılında yapılan bu çalışmada benlik saygısını artırmada bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle grup danışmanlığının etkililiği incelenmeye çalışılmıştır. Benlik saygısı bireylerin etkili bir şekilde çalışabilmesi için en önemli ihtiyaçlardan biridir. Benlik saygısı düşük olan bireyler genellikle istikrarsızlık ya da güvensizlik duygularına sahiptirler, özgüvenleri yoktur ve fırsatları gerçekleştirmekten çok kendilerini acı verici şeylerden korumakla ilgilenirler. Bu çalışma sonucunda BDT gruplarına bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle danışmanlık verilmesinin benlik saygısını artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Rani ve ark., 2022).

Sonuç olarak görülüyor ki öz saygı eksikliği tedavisinde BDT'yi destekleyen benzer çalışmalar mevcuttur.

Bu olgu sunumunda bilişsel ve davranışsal belirtiler gösteren, özsaygı eksikliği yaşayan bir danışan ele alınmıştır. Danışanın ön tanısı, tedavi yöntemleri, danışana yaklaşım stratejilerini barındıran ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ile tedavisi hakkında bilgiler verilmiştir.

Öz saygı eksikliği, genellikle derin kökleri olan ve zamanla oluşan bir durumdur. Öz saygı eksikliğinin tedavi sürecine bakıldığında bireyin kendini tanıması, kabul etmesi ve değer vermesi ile başlamaktadır. Terapi, danışmanlık veya psikolojik destek, bireyin kendine olan güvenini ve saygısını artırmak için etkili araçlardır. Öz saygı eksikliği üzerinde çalışmak, bireyin daha mutlu, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmesine yardımcı olabilmektedir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), öz saygı eksikliğiyle başa çıkmak için etkili bir yaklaşım sunmaktadır. BDT'nin temel prensipleri arasında, bireyin kendi düşünceleri ve duyguları hakkında farkındalık geliştirmesi yer almaktadır. Bu süreçte, birey olumsuz düşüncelerini tanıyıp sorgulamaktadır. Olumsuz inançların yerine, pozitif bir öz görüş geliştirmek için kişinin kendi güçlü yanlarını ve başarılarını tanıması teşvik edilmektedir. Öz bakım ve öz kabul, kişinin kendisine daha anlayışlı ve kabul edici bir tutum geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Yapıcı davranış değişiklikleri ve olumlu iletişim becerilerinin geliştirilmesi, kişinin kendine zarar veren alışkanlıkları değiştirmesine ve sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Son olarak bilişsel davranışçı terapi, bireylerin öz saygısını arttırarak daha tatmin edici bir yaşam sürmesine olanak tanımaktadır.

Kaynakça

American Psychological Association, 2020. Stress effects on the body.

Aslan Yılmaz, H., 2022. Self-awareness and self-consciousness: a review from a social psychology perspective. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14: 437-445.

Atik, Ü., Ünal, S., Akyüz, K., 1991. Lise Öğrencilerinin Özsaygı ve Yaşam Doyumu Düzeylerini Etkileyen Etmenler. *Antalya: 27. Ulusal Psikiyatrik Bilimler Kongresi*. 6-9 Kasım, Antalya.

Avşaroğlu, S., Üre, Ö., 2005. Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme

- ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. 85-100.
- Bailey, J.A., 2003. The foundation of self-esteem. *Journal of the National Medical Association*, 95(5): 388–393.
- Birni, G., Eryılmaz, A., 2024. Öz-Değerin kavramsal ve kuramsal incelemesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(2): 327-346.
- Bozanoğlu, İ., 2005. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayılı grup rehberliğinin güdülenme, benlik Saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38(1): 17-42.
- Crone, E.A., van Drunen, L., 2024. Development of self-concept in childhood and adolescence: How neuroscience can inform theory and vice versa. *Human Development*, 68(5–6): 255–271.
- Dervishi, E., Peposhi, F., Ibrahimi, S., 2020. Self-esteem in adolescents and its connection with stressful experiences. *Journal of Psychiatry and Psychology Research*.
- Galanakis, M., Palaologou, A., Patsi, G., Velegraki, I., Darviri, C., 2016. A literature review on the connection between stress and self-esteem. *Psychology*, 7(5): 687–694.
- Harter, S., 2012. The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). Guilford Press.
- Hiçdurmaz, D., Öz, F., 2011. Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 68-78.
- İlgar, M.Z., Coşgun-İlgar, S., 2019. Bilişsel davranış değiştirme ve motivasyonel görüşme. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(1): 47-73.
- Kaplan, V., 2021. Lise öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Temel Eğitim Dergisi*, 12: 25-38.
- Kaufman, S.B., 2020. Transcend: The New Science of Self-Actualization. TarcherPerigee.
- Kernis, M.H., 2005. Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. 73(1): 569-1605.
- Leahy, R.L., 2010. Bilişsel terapi yöntemleri. İstanbul: Hekimler Yayın Birliği.
- 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.
- Marton, L., Roach, L., Reid, H., Stewart, H., 2012. An evaluation of a CBT group for women with low self-esteem. *Behav Cogn Psychother*, 40(2): 221-5.
- Nguyen, T.T., Nguyen, T.H., 2023. Reciprocal relationships between self-esteem, coping styles, and anxiety symptoms in adolescents: A longitudinal study. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2): 132–139.
- Orth, U., Robins, R.W., 2014. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5): 381–387.
- Pack, S., Condren, E., 2021. An evaluation of a group-based cognitive behaviour therapy intervention for low self-esteem in primary care. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14(e7): Article e7.
- Rani, K.R., Sugiharto, P.Y.D., Sugiyo, S., 2022. Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral therapy (cbt) dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-

- esteem pada siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1): 44-48.
- Rizvançe Matsani, Ş., 2020. Psikoloji kuramlarında benlik ve özsaygı kavramlarının incelenmesi. *Uluslararası Vizyon Üniversitesi Dergisi*, 90-99.
- Steiger, A.E., 2024. Self-esteem. In R. M. Lerner, L. Steinberg (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence* (2nd ed., pp. 431–443). Elsevier.
- Turan, F.A., 2010. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Turgut, T., Çınar Erden, S., 2021. Düşük Öz Saygıya Bağlı Psikolojik Sorunlarla Başa Çıkma ve Öz Saygıyı Artırmaya Yönelik Psikolojik Danışma Süreci: Bir Olgu Sunumu. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 3(2): 281-305.
- Qamaria, S.R., 2019. Efektivitas konseling dengan pendekatan cognitive-behavior therapy untuk meningkatkan self-esteem. *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi* 4(2): 148-181.