

## **Kadınların Benlik Saygısını ve Yaşam Doyumunu Artırma: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Bir Grup Müdahalesi**

### **Enhancement Women's Self-Esteem and Life Satisfaction: A Group Intervention based on Cognitive Behavioral Approach**

*Hanife PEHLİVAN*

*Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Türkiye*

**İlk Kayıt Tarihi: 02.07.2014**

**Yayına Kabul Tarihi: 13.05.2015**

#### **Özet**

*Bu çalışmada, Türkiye’de Kadın Danışma Merkezine (KDM) başvuran kadınların benlik saygısını ve yaşam doyumunu arttırmaya yönelik, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Program 16 oturum, haftada 1 gün, 2,5 saat olarak uygulanmış, programı 54 kadın tamamlamıştır. Araştırma ön test ve son test uygulamalı yarı-deneyssel desene sahip olup, katılımcılara ön test ve son test olarak Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği (RBSÖ) ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Elde edilen veriler eşleştirilmiş örneklem için t-testi yöntemiyle analiz edilmiştir. Analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular; hazırlanan psikoeğitim programının kadınların yaşam doyumunu ve benlik saygısını arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma kapsamında geliştirilmiş olan psikoeğitim programı, Türkiye’de KDM’lerde uygulanan ilk programdır ve alanda geliştirilecek diğer programlara model olması açısından önemlidir.*

**Anahtar Sözcükler:** *benlik saygısı, kadın, psikoeğitim, yaşam doyumunu, bilişsel davranışçı yaklaşım*

#### **Abstract**

*In this study, psycho-education program based on cognitive behavioral approach was developed for women who applied to Bornova Municipal Women Counseling Center to increase self-esteem and life satisfaction. The program was carried out 2,5 hour weekly, 17 sessions. Of three separate group, a total of 54 women completed psycho-education program. In this study, The quasi-experimental design with a pretest posttest was used. Participants were given Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) and The Satisfaction with Life Scale (SWLS) as a pretest. After the application of the psycho-education program, participants were given the same scales again as posttest. The data obtained from both the pretest and posttest were analyzed with t-test for paired sample. The results of analysis indicated psycho-education program based on cognitive behavioral approach is effective because of increasing women's self-esteem and life satisfaction. Psycho-education program that was developed within study is the first program implemented in KDM in Turkey and it is important in terms of modeling for other programs that will be developed in field.*

**Keywords:** *self-esteem, women, psycy-education, life satisfaction, cognitive behavioral approach*

## 1. Giriş

Kadınlar ve erkeklerin benlik saygısının karşılaştırıldığı araştırmalara bakıldığında, araştırmaların çok azında cinsiyetler arasında bir fark görülmezken (Erol ve Orth, 2011), çok büyük bir kısmında kadınların benlik saygısının erkeklerin benlik saygısından daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (McMullin ve Cairney, 2004; Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling ve Potter, 2002; Rosenfield, 1989; Rosenfield, 1999). Erken ergenlik döneminde kızlarla erkeklerin benlik saygısı düzeyleri birbirlerine oldukça yakınken, yetişkinliğe geçiş sürecinde ve yetişkinlikte erkeklerin benlik saygısı artarken kadınların benlik saygısı düşmektedir (Rosenfield, 1999). Rosenfield (1999) bu durumun nedenini, toplum içerisinde kadına verilen önemin az olmasına ve kadınların çocukluktan itibaren benlik saygısını güçlendirecek deneyimleri yaşamaması konusunda engellenmesine bağlamaktadır. Diğer bir deyişle kadınların yerine getirmesi gereken toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların benlik saygısının düşük olmasında etkili görünmektedir (Sanford ve Donovan, 1999).

Kadınların benlik saygısının düşük olmasında etkisi olduğu düşünülen bir diğer neden kadınların statüsünün erkeklere göre oldukça düşük olmasıdır. Yapılan araştırmalarda gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve yaptığı işin niteliği düşük olan kişilerin benlik saygısının da daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Mcmullin ve Cairney, 2004; Rosenberg, 1979; Orth, Robins ve Trzesniewski, 2010). Halen dünyanın tüm ülkelerinde kadınların önemli bir kısmının gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve yaptıkları işlerin niteliği erkeklere göre daha düşük olduğunu için (United Nations Statistics Division [UNSD], 2010) bazı araştırmacılar, kadınların benlik saygısının düşük olmasının nedenlerinden birini bu duruma bağlamaktadır (Rosenfield, 1999).

Benlik saygısının düşük olması çok sayıda psikolojik rahatsızlığın ortaya çıkmasında bir etkidir (Fennell, 1997; Morton, Roach, Reid, ve Steward, 2012). Yapılan çalışmalarda, depresyon düzeyleri yüksek olanların (Beck, 2008), obsesif kompulsif bozukluğu olanların (Ehnholt, Salkovskis ve Rimes, 1999), madde kullananların, yeme bozukluğu olanların (Mcmanus, Waite ve Shafran, 2009), şizofreni hastalarının (Borras, Boucherie, Mohr, Lecomte, Perroud ve Huguelet, 2009) ve fiziksel sağlığı kötü olanların benlik saygısının da daha düşük olduğu saptanmıştır (Benyamini, Leventhal ve Leventhal, 2004). Ayrıca benlik saygısı yüksek olan kişilerin problemlerle başetme becerisi (Ben-Zur, 2002; D'zurilla, Chang ve Zanna, 2003; Hamatra, 2009) ve yaşam doyumu da daha yüksektir (Diener, 1984, 2000). Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin psikolojik rahatsızlıkları da daha azdır (Eid ve Larsen, 2008).

Psikolojik bozuklukların mı benlik saygısını düşürdüğü yoksa benlik saygısı düşük olanlarda mı daha fazla psikolojik bozukluk görüldüğü halen tartışılmaya devam edilse de, benlik saygısının düşük olması kendi başına insanı pek çok alanda engelleyen ve insanda çeşitli sıkıntılara yol açan önemli bir problemdir. Dolayısıyla düşük benlik saygısını arttırmak düşük benlik saygısının sonuçlarını tedavi etmekten daha önemlidir. Bu nedenle öncelikle yapılması gereken şey, benlik saygısını arttırmaya yönelik etkili

programlar geliştirmek ve bu programları uygulamaktır (Mcmanus, Waite ve Shafran, 2009). Özellikle de kadınlara yönelik bir müdahale programı geliştirmek, kadının hem toplumda hem de ailede üstlendiği roller dikkate alındığında daha önemli hale gelmektedir. Çünkü tüm toplumlarda halen aile içindeki ilişkilerin düzenlenmesi, çocukların bakımı ve ev işlerinin yapılması çok büyük oranda kadına aittir, (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2006; United Nations Statistics Division [UNSD], 2010). Dolayısıyla kadının benlik saygısının düşük olması yalnızca kendisini değil çocukları ve ailenin diğer üyelerini de doğrudan etkilemektedir. Örneğin, çocukların benlik saygısının oluşumunda anne babaların çocuğa söylediklerinden ziyade, kendilerine olan saygısı ve çocuğa yönelik davranışları daha belirleyicidir (Bednar, Wells ve Peterson, 1991). Yani benlik saygısı yüksek bir annenin, çocuğun benlik saygısı gelişimine olumlu yönde etkisi daha çok olacaktır.

Kadınların benlik saygısını arttırmaya yönelik geliştirilmiş çok sayıda program bulunmaktadır (Enns, 1992; Morton ve diğ., 2012; Sanford ve Donovan, 1999). Bu programlar gözden geçirildiğinde, önemli bir kısmının BDY'ye dayanarak hazırlandığı görülmektedir. BDY hem kadının benlik saygısının düşmesinde etkisi olan toplumsal cinsiyet rollerini analiz etmek için, hem benlik saygısını daha etkili ve kısa sürede yükseltmek için önemli bir kuramsal temel ve müdahale yöntemleri sağlamaktadır (Enns, 1992).

Türkiye'de 5393 sayılı belediye yasasıyla 50.000 ve üzeri nüfuslu belediyelere Kadın Danışma Merkezi (KDM) ve sığınma evi açma yükümlülüğü getirilmiştir. Bu yasal düzenlemenin ardından açılan KDM'lerinin sayısı resmi olarak bilinmemektedir. Ancak yerel yönetimlere bağlı açılmış toplam 32 tane kadın sığınma evi vardır ve sığınma evi olan belediyelerde KDM'de bulunmaktadır. Ayrıca bazı belediyelerde sadece KDM açılmıştır ve her geçen gün sayıları artmaktadır (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı [ASPB], 2012). Bu merkezler büyük oranda kamusal olanaklardan çok az faydalanan, sosyo-ekonomik seviyesi düşük ailelerin yaşadığı dezavantajlı bölgelerde açılmıştır. Kadınlar merkezlere genellikle aile içi şiddet, aile içindeki problemlerle başa çıkamama ve kendilerine güvenlerinin olmaması nedenleriyle başvurmaktadır. Merkez çalışanlarının görevleri arasında ise başvuran kadınları güçlendirmeye yönelik grup çalışmaları ve psikolojik danışmanlık yapmak bulunmaktadır (Tosun, 2010). Ancak merkezlerin kurumsal kimliğinin henüz oluşmamasından, fiziksel koşullarının yetersizliğinden, çalışanların sayısının az olmasından ve kadınlarla çalışma konusunda uygun ve yeterli formasyona sahip olmamalarından kaynaklı olarak, verilen hizmetlerin çok yetersiz olduğu, kadınların ihtiyaçlarını karşılamadığı görülmektedir. Merkezlerde, diğer eksiklerin yanı sıra kadınlara grup halinde uygulanabilecek, başa çıkma becerilerini ve kendilerine güvenlerini arttıracak bir psikoeğitim programı mevcut değildir.

Bu araştırmada, Türkiye'de KDM'lere başvuran kadınların çok sayıda olması, verilen hizmetlerin yetersizliği ve kadınların temel başvuru nedenleri dikkate alınarak bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir psikoeğitim programı geliştirmek hedeflenmiştir. Merkezlere başvuranlar arasından daha fazla kadına, kısa sürede, etkili bir şekilde hizmet verebilmek için psikoeğitim programının bir grup çalışması niteliğinde olması tercih edilmiştir. Programın içeriği oluşturulurken, kadınların kendilerine olan güvenlerinin artırılmasının yaşadıkları pek çok sorunu çözmede ve olası problemleri önlemede

kadınlara önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu nedenle program içeriğinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı benlik saygısını artırma uygulamalarına yer verilmiştir. Ayrıca, benlik saygısı yüksek olanların yaşam doyumunun da yüksek olduğu bilgisinden hareketle (Diener, 1984, 2000), psikoeğitim programı aracılığıyla benlik saygısını artırmanın dolaylı bir şekilde kadınların yaşam doyumunu da artırıp artırmadığına bakılmıştır. Araştırmanın hipotezleri şunlardır: 1. bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı, programa katılan kadınların benlik saygısını artırmakta etkilidir, 2. bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı, programa katılan kadınların yaşam doyumunu artırmakta etkilidir.

## 2. Yöntem

### Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada ön test son test uygulamalı, yarı deneysel desen kullanılmıştır. Yarı deneysel desenin tercih edilme nedeni, örneklem grubundaki kadınların bir kısmının kontrol grubuna atanarak eğitim süresince (4,5 ay) bekletilmesinin kadınlar ve aileleri üzerindeki olumsuz sonuçlar yaratma ihtimalinin bulunmasıdır.

### Örneklem

Bu çalışmaya katılan denekler Bornova Belediyesi KDM'ye yardım almak için başvuran kadınlar arasından seçilmiştir. Öncelikle başvuran kadınlarla ön görüşme yapılmış, kadınların sorun alanları belirlenmiştir. Ardından kadınların sosyoekonomik özellikleri ve temel sorun alanları dikkate alınarak Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Daha sonra psikoeğitim programına katılması uygun görülen danışanlara program anlatılmış ve bu programdan yararlanabilecekleri yönünde tavsiyede bulunulmuştur. Psikoeğitim grubuna katılmayı kabul eden 67 kadın 22, 22 ve 23 kişilik üç gruba ayrılmıştır. Uygulama sürecinde 13 kadın gruptan ayrılmıştır. Toplam 54 kadın ile grup süreci tamamlanmıştır. Deneklerin eğitim düzeyine bakıldığında, % 1.5'inin (1) okur yazar, % 47.8'inin ilkökul (32), % 10.4'ünün (7) ortaokul, % 34.3'ünün (23) lise, % 6'sının (4) üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Deneklerin ekonomik düzeyine bakıldığında %12.1'inin (8) ortanın üstü, % 78.8'inin (52) orta, % 6,1'inin (4) ortanın altı, % 3'ünün (2) alt düzeyde olduğu görülmektedir. Deneklerin tamamı ev hanımı ve çocuk sahibidir. Yaş aralıkları 23 ile 62 yaş arasında olup, yaş ortalamaları 36'dır.

### Veri Toplama Araçları

**I. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self Esteem Scale, RSE):** Rosenberg (1979) tarafından geliştirilen ölçek Türkçe'ye Çuhadaroğlu (1986), tarafından uyarlanmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin toplam 12 alt ölçeği bulunmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin 10 maddeden oluşan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekten yüksek puan alanların benlik saygısı daha yüksektir. Ölçeğin güvenilirliğine test-tekrar test yöntemiyle bakılmış, güvenilirlik katsayısı .71 bulunmuştur.

**II. Yaşam Doyumu Ölçeği:** Diener ve ark. (1985), tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğinin (The Satisfaction With Life Scale) Türkçe'ye çevrilmesi ve uyarlan-

ması Köker (1991), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği .85, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır.

**III.Bireysel Bilgi Formu:** Uygulanan bireysel bilgi formunda, bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilgili sorular bulunmaktadır.

### **Deneysel İşlem**

#### **Müdahale Programının Geliştirilmesi**

Müdahale programı hazırlanırken, öncelikle merkeze başvuran kadınların genel özelliklerine ve başvuru nedenlerine bakılmıştır. Başvuran kadınların çok büyük bir kısmının dezavantajlı bölgede yaşayan sosyo ekonomik seviyesi düşük, kamusal alanı çok az kullanan, psikolojik yardım hizmetlerinden yeterli düzeyde yararlanamayan, temel uğraşları ev işi ve çocuk bakımı olan ev kadınları olduğu görülmüştür. Bu kadınların merkeze başvuru nedenleri ise ev içinde -özellikle çocuklarla- yaşadıkları sorunlarla başa çıkmakta güçlük çekmeleri ve kendilerine güvenmediklerini ifade etmeleridir. Kadınlardan birisi sorununu şu şekilde tarif etmiştir ve bu tarif diğer kadınların şikâyetlerinin de ortak temasıdır.

Sabah kalkıyorum. Bütün bir günümü dört duvar arasında çocuklarla savaşıarak ve bir çok insan için hiçbir değeri olmayan ev işleriyle uğraşarak geçiriyorum. Günün bitiminde dönüp ne yaptım diye baktığımda hâlâ toplanmamış bir ev, sürekli çocukları uyarmaktan yorulmuş bir zihin ve çocukların yerine getirilmemiş sorumluluklarını görüyorum. Akşam olmak üzere eşim işten geliyor. Yemeği hazırla, sofrayı topla, çay demle, kalan işleri yetiştirmeye çalış. Akşam saat 10.00 gibi çocukları yatırıp, işleri bir nebze olsun tamamlayıp iki çift laf etmek için eşime döndüğümde, elinde kumanda kafasını televizyona gömmüş, benim söylediklerimi duymaktan çok uzakta bir adamla karşılaşıyorum. Çok yorgunum. Birşeylerle mücadele etmeye ne gücüm var ne de güvenim. Bütün bunların üzerine -yaşananların sebebi sensin, bütün gün evde boş boş oturuyorsun, tek işin çocuklara bakmak, onu da doğru düzgün beceremiyorsun- diye suçlandığımda ki bu çok sık oluyor, darmadağın oluyorum. Galiba ben gerçekten beceriksizin biriyim.

Yapılan görüşmelerde kadınların sorunlarının etkili bir şekilde çözülebilmesi için, kendilerine olan güvenlerini yani benlik saygılarını yükseltmenin önemli olduğuna karar verilmiştir. Ayrıca kadınların ev içindeki problemlerle başa çıkamamaları ve benlik saygısıyla problemlerle başa çıkma becerileri arasındaki pozitif yönlü yüksek bir ilişkinin olması da (Ben-Zur, 2002; D'zurilla, Chang ve Zanna, 2003; Hamatra, 2009) dikkate alınarak, kadınların başa çıkma becerilerinin artırılması gerektiği düşünülmüştür. Bu nedenle, merkeze başvuran kadınların sayısının fazla olması ve nitelikli hizmet veren çalışanın çok az olması da göz önünde bulundurularak, benzer sorunlar yaşayan, ortalama 15-25 kişinin dahil olduğu bir grubun ihtiyacını aynı anda karşılayacak iki modüllü bir psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Programın ilk modülünde kadınların çocuklarıyla yaşadıkları problemlerle başa çıkma becerilerini, ikinci modülünde ise benlik saygılarını arttırmaya yönelik müdahaleler yer almaktadır. Programın kuramsal çerçevesi bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Kuramsal çerçeve olarak bilişsel davranışçı yaklaşım tercih edilmesinin nedeni, bilişsel davranışçı yaklaşımın problem odaklı,

hedef yönelimli ve uygulama süresi belirli bir yaklaşım olmasıdır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın bu özellikleri psikolojik yardım almak için başvuranların problemlerinin ve bu problemlere uygulanacak müdahale yöntemlerinin işevuruk bir biçimde tanımlanmasına olanak tanımaktadır (Beck, 2001; Morton ve ark. 2012)

Program şu kaynaklardan yararlanılarak hazırlanmıştır. Overcoming Low Self-Esteem: Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques, (Fennell, 2009); Self-Esteem: Paradoxes and innovations in Clinical Theory and Practice (Bednar, Wells ve Peterson, (1989); Kadınlar ve Benlik Saygısı, (Sanford ve Donovan, 1999); İyi Hissetmek, (Burns, 2006); Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi, (Beck; 2001); Behavioral Family İntervention (Sanders ve Dadds, 1993); Working with Parents of Aggressive Children:A Practitioners Guide (Cavell, 2002); Gelişim Psikolojisi (Bee ve Boyd, 2009); Ergenlik (Santrock, 2012). Programın ilk modülüne altı hafta, ikinci modülüne ise on hafta ayrılmıştır. İlk ve son hafta değerlendirme oturumu yapılmıştır. Aşağıda oturumların içeriği kısaca özetlenmiştir.

**1.Oturum:** Grup üyelerinin birbirleriyle ve liderle tanışması. Grup kurallarının ve grup üyelerinin amaçlarının oluşturulması. Psikoeğitim programının ve grup sürecinin kısaca gözden geçirilmesi.

**2.Oturum:** BDY'nin ilkelerini anlatma.

**3.4.Oturum:** Başa çıkma becerilerini artırma: Okul öncesi, okul ve ergenlik dönemi çocuklarının normal gelişim özellikleri ve olası sorunlarını anlatma. Olası sorunlara bilişsel davranışçı yaklaşım temelli çözüm önerileri getirme.

**5.6.Oturum:**Başa çıkma becerilerini artırma: Çocuklarının kişilik özelliklerini tanıma. Çocukların kişilik özelliklerine ve yaşına uygun kurallar koyabilme ve bu kuralları uygulama becerisini artırma. Olumlu disiplin yöntemlerini uygulayabilme becerisini artırma. Kabul edici ve destekleyici annelik davranışlarını artırma.

**7.8.Oturum:** Benlik saygısını artırma: Benlik saygısı ve toplumsal cinsiyet rolü kavramlarının temel öğelerinin bilişsel davranışçı yaklaşımla analizinin yapılması. Düşüncelerini, duygularını ve değerlerini fark etme. Anlatılanlar çerçevesinde kendini anlama ve kendisiyle bağlantı kurma becerisinin artırılması.

**9. Oturum:** Benlik saygısını artırma: *-meli-malı* mesajlarını belirlemek ve bunları değiştirmek, kendine özen göstermenin önemini anlatma ve kendine özen gösterme stratejilerini öğretme.

**10.11.Oturum:** Benlik saygısını artırma: İletişim becerilerinin artırılması; aktif dinleme, kendisini etkili bir şekilde ifade edebilme, empati kurabilme ve girişken davranabilme becerisini artırma.

**12.13.Oturum:** Benlik saygısını artırma: Problem çözme becerilerinin artırılması; Diğer insanların davranışlarını gözlemleyebilme. Diğer insanlardan ve kendisinden beklentilerini farketme ve netleştirme. İnsanlarla ilişkilerinde sağlıklı sınırlar koyabilme becerisini artırma. Alternatif problem çözme tekniklerini bulma ve uygulayabilme becerisini artırma.

**14.15. Oturum:** Benlik saygısını artırma: Duyusal ve cinsel eğitim: Cinsellik kavramını ve cinselliğe ilişkin öğrenmelerini BDY çerçevesinde gözden geçirme. Cinsellik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi anlatma. Sağlıklı bir cinsel yaşamı geliştirme ve olası problemleri önleme becerisini artırma.

**16. Oturum:** Değerlendirme: Grup sürecini ve kazanımları gözden geçirme. Grup sürecinde çözilemeyen problemler için yol haritası belirleme. Problemlerin nüksetmesi halinde yapılacaklar konusunda bilgilendirme. Vedalaşma.

### Müdahale Programının Uygulanması

Programın uygulanma sürecinde oturlara haftada bir gün iki buçuk saat ayrılmış, oturumlar iki bölüm halinde gerçekleştirilmiştir. Bir saat 15 dakikalık birinci bölümün ardından 15 dakikalık ara verilmiş, aradan sonra bir saat 15 dakikalık ikinci bölüm gerçekleştirilmiştir. Oturumlar araştırmacının liderliğinde mesai saati içinde Bornova Belediyesi KDM'nin grup çalışması odasında gerçekleştirilmiştir. Her hafta oturum başlangıcında bir önceki oturumun kısa bir özeti yapılmış, üyelere verilen ödevlerin ve edinilen becerilerin uygulama denemeleri değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmenin ardından haftanın konusu anlatılmaya başlanmıştır. Oturum süreçlerinde karşılıklı destek ve anlayış önemsenmiş, kadının bireyselliği, deneyimleri ve sağduyusu ile bulunduğu çözümler dikkate alınmıştır. Grup üyelerinin anlatılan konuyla ilgili olarak yaşadıkları sorunları birbirleri ile paylaşımları, birbirlerine öneri getirmeleri desteklenmiştir. Ayrıca haftanın konusuyla ilişkili olarak, üyelerin geçmişte yaşadıkları deneyimleri dile getirmeleri için olanak sağlanmış ve bu deneyimlerin üyelerin şimdiki tutum ve davranışlarıyla ilişkisi kurulmaya çalışılmıştır. Konu anlatımı ve konuyla ilgili sorular ve paylaşımlar alındıktan sonra grup üyelerine farkındalık ya da değişim yolunda yapabilecekleri basit öneriler getirilmiştir. Bu açıdan bakıldığında eğitim süreci, etkileşim grubunun bazı özelliklerini de taşımaktadır. Uygulama şubat 2012'da başlamış, haziran 2012 de bitmiştir. Program araştırmacı tarafından yürütülmüştür.

### 3. Bulgular

Araştırmada toplanılan veriler SPSS 15.0 ile analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Yapılan analizlerde benlik saygısı puan dağılımının ( $\bar{X}=29,77$   $s=4,33$ ) Kolmogorov Smirnov testi sonucunda  $D(60)=.095$ ,  $p>.05$ , normal dağılımdan anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Yaşam doyumunu puan dağılımına ait ( $\bar{X}=20,77$   $s=7,62$ ) çarpıklık (-0,328) ve basıklık (-0,929) katsayıları incelendiğinde dağılımın normallikten aşırı sapma göstermediği belirlenmiştir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında araştırma verilerinin parametrik testlerin kullanılması için uygun olduğu görülmektedir.

Araştırmada, psikoeğitim programının kadınların benlik saygısı ve yaşam doyumunu üzerine etkisini incelemek için yaşam doyumunu ve benlik saygısı ölçeklerinin ön test son test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığına eşleştirilmiş örneklem için t-testi tekniğiyle bakılmıştır. Analizler sonucunda son test benlik saygısının puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=32,45$   $s=3,94$ ) ön test benlik saygısı puanlarının ortalamasından ( $\bar{X}=29,77$   $s=4,33$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu görülmüştür,  $t(52)=-4,91$   $p=.000$ . Benzer şekilde son test

yaşam doyumu puanlarının ( $\bar{X}=22,94$   $s=7$ ) ortalamasının ön test yaşam doyumu puanlarının ortalamasından ( $\bar{X}=20,77$   $s=7,62$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu görülmüştür,  $t(53)=-3,61$   $p=.001$ .

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının sosyo ekonomik seviyesi düşük olan kadınların benlik saygısına ve yaşam doyumuna etkisi değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarında ortaya çıkan bulgular psikoeğitim programının kadınların benlik saygısını ve yaşam doyumunu arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Literatürde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programlarının benlik saygısını arttırmada başarılı olduğu belirtilmektedir (Devaraj ve Lewis, 2010; Enns,1992; Fennell, 2009; Hugles, Robinson-Whelen, Taylor, Swedlund ve Nosek, 2004; İlkhchi, Poursharifi ve Alilo, 2011; Koutra, Katsiadrami ve Diakogiannis, 2010; Morton ve diğ. 2012; Sanford ve Donovan, M. E. 1999; Saleyhan ve Aghabeiki, 2011). Uygulanan bu programların içeriği hedef grubun ihtiyacına göre bilişsel davranışçı yaklaşımın, psikoeğitim, toplumsal cinsiyet rollerini analiz etme, girişkenlik eğitimi, problem çözme-iletişim becerileri eğitimi, kendine yönerge verme, maruz bırakma, gevşeme egzersizleri ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi bazı yöntemleri bir araya getirilerek hazırlanmıştır. Bu araştırmada kullanılan psikoeğitim programı içerdiği yöntemler bakımından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı hazırlanan programlara benzemesine rağmen içeriği, süresi ve uygulama biçimi açısından diğerlerinden farklıdır. Araştırmada geliştirilen psikoeğitim programı uygulanmaya başlamadan önce her bir üye ile detaylı bir görüşme yapılmıştır. Üyelerin ifade ettikleri sorunların hazırlanan psikoeğitim programına uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Programa katılması uygun görülen üyelere süreç ayrıntılı bir şekilde anlatılmış, katılmaya karar veren üyelere devamsızlığa neden olabilecek olasılıklar ve bunların engellenmesi üzerine bir değerlendirme yapılmıştır. Uygulamanın ilk haftasında tüm üyelere grup kuralları ve psikoeğitim programının içeriği net bir şekilde anlatılmış, süreç içerisinde programa ve kurallara bağlı kalmıştır. Araştırmada iki modüllü bir program uygulanmıştır. Benlik saygısını artırma modülüne ek olarak, kadınların başa çıkma becerilerini arttırmaya yönelik bir modül eklenmiştir. Bu modül literatürde benlik saygısı ve problemlerle başa çıkma becerileri arasındaki pozitif yönlü yüksek ilişki (Ben-Zur, 2002; D'zurilla, Chang ve Zanna, 2003; Hamatra, 2009) ve kadınların merkeze başvuru nedenleri dikkate alınarak eklenmiştir. Modülün uygulanma sürecinde kadınlara çocukların yaşa göre normal gelişim özellikleri anlatılmış, böylelikle çocuklarının normal davranışlarıyla, sorunlu davranışlarını ayırt etmeleri sağlanmıştır. Daha sonra, olası sorunlara müdahale yöntemleri aktarılmıştır. Bu müdahale yöntemleri bilişsel yeniden yapılandırma, çocuğu izleme, olumlu davranışları pekiştirme, ara verme, ödül ve cezayı etkili bir biçimde kullanma, etkili iletişim becerileri gibi bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı müdahale yöntemleridir. Uygulama sırasında her kadının sorunlarını grup içinde ifade etmesi desteklenmiş, ifade edilen her sorun tek tek değerlendirilmiş ve grup üyelerinin yaşam pratiklerinden yola çıkarak buldukları çözüm önerilerine de yer verilmiştir. Böylelikle kadınlar özellikle çocuklarıyla olan sorunlarını daha etkili ve kolay bir şekilde çözmeyi öğrenmişler, problemleri çözme becerilerinin gelişmesi kadınların kendilerine olan güvenlerinin artmasına



neden olmuştur. Programın ikinci modülünde ise doğrudan kadınların benlik saygısını arttırmayı hedefleyen uygulamalara yer verilmiştir. İkinci modülün uygulama süreci de birinci modüle benzer şekilde yapılmıştır. Bu modülde bulunan toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin analizler, duyuşsal ve cinsel eğitim kadınların çok ilgisini çekmiştir. Kendilerini, beklentilerini ve rollerini verilen bilgiler çerçevesinde gözden geçirmek ve yeni yöntemler denemek onların iyi hissetmesini sağlamıştır. Uygulama sonunda programa katılan kadınların çoğunda olumlu bir değişim olduğu uygulayıcı tarafından da gözlenmiştir. Üyelerden birisi değerlendirme oturumunda kendinde olan değişimi şu şekilde ifade etmiştir.

Bu eğitime katılmam çok işe yaradı. Örneğin, insanları olduğu gibi kabul etmeyi öğrendim. Bazı bana olumsuz gelen şeylere saygı göstermeyi ve görmezden gelmeyi öğrendim. Kararlı olmayı, sözümü tutmayı, vazgeçmemeyi geç de olsa öğrendim. Kendime karşı saygımı yitirmiştim. Onu geri kazandım. Kendime zaman ayırmayı öğrendim. Eşime karşı daha anlayışlı olmayı, ne zaman, nerede, nasıl davranmam gerektiğini öğrendim. En önemlisi benim için, insanları dinlemeyi, saygı duymayı öğrendim. Çocuklarım için ise çok yanlış şeyler yapmışım, ama bunları düzeltebilirim. Onlara güvenmeyi, onları dinlemeyi, aşağılamamayı ve buna benzer birçok şeyi öğrendim. Keşke daha önceden böyle bir eğitime katılsaydım.

Psikoeğitim programının etkili olmasında programın uygulama süresinin 16 hafta gibi uzun bir süreye yayılmasının da katkısı olduğu düşünülmüştür. Programın uzun sürmesi belirlenen konuların ayrıntılı bir şekilde sunulmasına ve her bir katılımcının konuya ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarını grup içerisinde paylaşmalarına olanak vermiştir. Literatürde, programı uygulama süresinin programın etkililiği üzerindeki etkisine ilişkin tartışmalı bulgular olsa da, genel eğilim uzun süreli programların etkililiğinin kısa süreli programların etkililiğinden daha yüksek olduğu yönündedir (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella ve Wadsworth, 2006). Burada sorun, program süresinin uzun olmasının katılımcıların programı yarıda bırakmasına veya düzensiz devam etmesine yol açıp açmadığıdır. Ancak bu araştırmanın uygulama sürecinde 67 kişiden sadece 13 kişi programı yarıda bırakmıştır. Buradan yola çıkarak hedeflenen problemlere uygun, iyi yapılandırılmış bir psikoeğitim programının süresinin uzun olmasının, katılımcıların programa devam etmesinde bir soruna yol açmadığını söylenebilir.

Psikoeğitim programında yaşam doyumunu arttırmaya yönelik bir modül yer almıştır. Ancak yaşam doyumunun önemli yordayıcılarından birinin benlik saygısı olduğu bilinmektedir (Diener, 1984, 2000). Bu nedenle programın kadınların yaşam doyumunu da arttıracığı varsayılmıştır ve araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgularda bu varsayımı doğrulamıştır. Bir psikoeğitim programı aracılığıyla kadınlarda benlik saygısını ve yaşam doyumunu arttırmanın uygulama sonundaki kazanımlarına ek olarak, bu türden müdahale yöntemlerinin gelecekte ortaya çıkması olası olan sorunları azaltacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar düşük benlik saygısının ve yaşam doyumunun psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında etkili olduğunu göstermektedir (Eid ve Larsen, 2008; Fennell, 1997; Morton, Roach, Reid, ve Steward, 2012; Trzesniewski, Donellan, Moffitt, Robins, Poulton ve Caspi, 2006). Benlik saygısının ve yaşam doyumunun bir müdahale programı aracılığıyla yükseltilmesi olası psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına engel olabilir. Ayrıca halen çalışan veya çalışmayan tüm kadınların birincil

sorumluluk alanlarının ev işi, ev içi ilişkileri düzenlemek ve çocuk bakımı olduğu bilinmektedir (TÜİK, 2010). Bu nedenle, kadının benlik saygısı ve yaşam doyumunun yüksek olması çocuklar ve eş gibi ailenin diğer üyelerine de olumlu yönde etkileyecektir. Örneğin, yetiştirdiği çocuklarında benlik saygısı daha yüksek olacaktır (Bednar, Wells ve Peterson, 1991). Bununla birlikte kadınların kendilerine olan güvenlerinin artması onların statüsünün güçlenmesine de katkı sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında, kadınların psikoeğitim programı aracılığıyla benlik saygısının ve yaşam doyumunun artırıldığı bu çalışma ikincil bir önleme çalışması da sayılabilir.

Bu araştırmanın olumlu sonuçlarının yanı sıra bazı metodolojik sınırlılıkları mevcuttur. Araştırmada kontrol grubunun olmaması ve izleme çalışmalarının yapılmaması bu sınırlılıklardan birisidir. İleride yapılacak çalışmalarda bu ikisine yer verilmesi önemlidir. Ayrıca çalışmanın ilk olması nedeniyle, geliştirilen psikoeğitim programının benlik saygısına ve yaşam doyumuna etkisi başka çalışmalarla ve farklı gruplarla yeniden sınanabilir. Böylece elde edilen bulguların genellenebilirliği test edilebilir.

## 5. Kaynakça

- Beck A.T. (2008). *Bilişsel terapiler ve duygusal bozukluklar*. (Çev. Türkcan, A., Öztürk, V.). İstanbul. Litera Yayıncılık
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve ötesi* (1. Basım). (Çev. Şahin, N. H.). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bee, H. & Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi* (1. Basım). (Çev. Gündüz, O.). İstanbul. Kaknüs Yayınları.
- Bednar L. R., Wells M. G. & Peterson S. R. (1989). *Self-esteem: paradoxes and innovations in clinical theory and practice* (2th ed.) Washington. American Psychological Associations.
- Benyamini, Y. Leventhal, H. & Leventhal, E. A. (2004). Self-rated oral health as an independent predictor of general health, self-esteem and life satisfaction. *Social Science & Medicine*, 59, 1106-1116
- Ben-Zur, H. (2002). Coping, affect, aging: the roles of mastery and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 32, 357-372.
- Borras, L., Boucherie, M., Mohr, S., Lecomte, T., Perroud, N. & Huguelet, P. (2009). Increasing self-esteem: efficacy of a group intervention for individuals with severe mental disorders. *European Psychiatry*, 24, 307-316.
- Burns, D. (2012). *İyi hissetmek*. (Çev. Tuncer, E.). İstanbul. Psikonet Yayınları
- Cavell, T.A. (2002). *Working with parents of aggressive children: a practitioners guide* (2th ed.). Washington. American Psychological Association.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Ankara.
- Deveraj, S. & Lewis, V. (2010). Enhancing positive body image in women: an evaluation of a group intervention program. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 15(2), 103-116.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 3, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43

- D'zurilla, T. J., Chang, E. C., & Sanna, L. J., (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*, 424-440
- Eid, M. & Larsen, R. J. (2008). En Diener and the science of subjective well-being. R. J. Larsen, M. Eid (Ed). *The Science of Subjective Well-Being* (s. 1-16) içinde. New York, London. The Guilford Press.
- Ehnholt, K. A., Salkovskis, P. M., & Rimes, K. (1999). Obsessive-compulsive disorder, anxiety disorders and self-esteem: An exploratory study. *Behavior, Research and Therapy, 37*, 771-781.
- Enns, C. Z. (1992). Self-esteem groups: A synthesis of consciousness-raising and assertiveness training. *Journal of Counseling & Development, 71*, 7-13.
- Erol, R. Y. & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(3), 607-619.
- Fennell, M. J. V. (1997). Low self-esteem. a cognitive perspective. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 25*, 1-26.
- Fennell, M. J. V. (2009). *Overcoming low self-esteem, self-help guide using cognitive behavioral techniques*. London. Robinson Publishing.
- Hamatra, E. (2009). A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behavioral and Personality, 37*(1), 73-82
- Hugles, R. B., Robinson-Whelen, S., Taylor, H. B., Swedlund, N., & Nosek, M. A. (2004). Enhancing self-esteem in women with psychical disabilities. *Rehabilitation Psychology, 49*(4), 295-302.
- İlkhchi, S. V., Poursharifi, H. & Alilo, M. M. (2011). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on self-efficacy and assertiveness among anxious female students of high school. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 2586-2591
- Koutra, A., Katsiadrami, A. & Diakogiannis, G. (2010). The effect of group psychological counseling in Greek University students' anxiety, depression, and self-esteem. *European Journal of Psychotherapy and Counselling, 12*(2), 101-111
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumlarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Markman, H. J., Stanley, S. M., Jenkins, N. H., Petrella, J. N. & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: Distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 20*(4), 411-433
- McMullin, J. A. & Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies, 18*, 75-90.
- Mcmanus, F., Waite, P. & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior therapy for low self-esteem: a case example. *Cognitive Behavioral Practice, 16*, 266-275.
- Morton, L. Roach, L., Reid, H. & Steward, S. H. (2012). An evaluation of CBT group for women with self-esteem. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 40*, 221-225.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. & Potter, J. (2002). Globalself-esteem across the life span. *Psychology and Aging, 17*, 423-434. doi:10.1037/0882-7974.17.3.423
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Malabar, Florida. Krieger Publishing Company.
- Rosenfield, S. (1989). The effect of the women's employment: personnel control and sex differences in mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 30*, 77-91.

- Rosenfield, S. (1999). Splitting the difference: gender, the self, and mental health. In C. S. Aneshensel, & J. C. Phelan (Eds.). *Handbook of sociology and mental health* (pp. 209-224). New York. Kluwer Academic.
- Salehyan, M. & Aghabeiki, A. (2011). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on the enhancement of the self-esteem of women with husband affected by substance dependency disorder. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1698-1702.
- Sanders, M.R., Markie-Dadds, (1993). *Behavioral Family Intervention*. Psychology Practitioner Guidebooks. Allyn and Bacon.
- Sanford, L. T. & Donovan, M. E. (1999). *Kadınlar ve Benlik Saygısı* (1. Basım). Ankara. HYB yayıncılık.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (1. baskı). Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Orth, U. Robins R. W. ve Trzesniewski, K. H., (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Personality Processes and Individual Differences*, 98(4), 645-658.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], (2006). *Aile yapısı araştırması*. Ankara. Yayın no: 3046. Temmuz 2011'de <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden elde edildi.
- Trzesniewski K. H., Donellan M. B., Moffitt T. E., Robins R. W., Poulton R. ve Caspi A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42, 381-390.
- United Nations Statistics Division [UNSD], (2010). The world's women 2010: Trends and statistics. Temmuz 2011'de <http://unstats.un.org/> adresinden elde edildi.

## Extended Abstract

**Purpose:** *In this study, the psycho-education program based on cognitive behavioral approach was developed for women who applied to women Counseling Center in Turkey. The purpose of the program was to increase women's self-esteem and life satisfaction. The effectiveness of the program was tested on 54 women who were admitted to Bornova Municipality Women Counseling Center. Two hypotheses were addressed in research: 1. psycho-education program based on cognitive behavioral approach is effective for increasing the self-esteem of women who participated in the program. 2. Psycho-education program based on cognitive-behavioral approach is effective for increasing life satisfaction of women who participated in the program.*

**Results:** *In this research, to test the effects of the psycho-education program on women's self-esteem and life satisfaction, the means pretest and posttest scores of life satisfaction and self-esteem scales were analyzed with paired-sample t-test. As a result of the analysis, it was found that the means posttest self-esteem scores are statistically significant ( $\bar{X}=32,45$   $s=3,94$ ) greater than the mean pretest self-esteem scores ( $\bar{X}=29,77$   $s=4,33$ ),  $t(52)=-4,91$   $p=.000$ . Similarly, the means posttest life satisfaction scores are statistically significant ( $\bar{X}=22,94$   $s=7$ ) and greater than the mean pretest life satisfaction scores ( $\bar{X}=20,77$   $s=7,62$ ),  $t(53)=-3,61$   $p=.001$ .*

**Discussion:** *In this study, the results indicated that the psycho-education program based on cognitive behavioral approach was effective because of increasing women's self-esteem and life satisfaction. It is stated in the literature that the psycho-education programs based on cognitive behavioral approach were effective in enhancing self-esteem (Devaraj & Lewis, 2010; Enns, 1992; Fennell, 2009; Hugles, Robinson-Whelen, Taylor, Swedlund & Nosek, 2004; Ilkhchi, Poursharifi & Alilo, 2011; Koutra, Katsiadrami & Diakogiannis, 2010; Morton, Roach, Reid, & Steward, 2012; Sanford & Donovan, 1999; Saleyhan & Aghabeiki, 2011). These programs in the literature were prepared by combining several methods of cognitive behavioral approach according to focus group. These methods are psycho-education, gender role analysis, assertive training, problem solving-communication skill training, self-instruction, exposure, relaxation training, cognitive restructuring and e.c. Psycho-education program was developed in this study resemble to other psycho-education programs based on cognitive behavioral approach but contents, application time and form of the program are different from other programs. Two-module program was prepared in this study. In addition to increasing self-esteem module, the module has been added for increasing women's coping skills. This module was prepared by taking positive high correlation between self-esteem and coping skills in the literature (Ben-Zur, 2002; D'zurilla, Chang ve Zanna, 2003; Hamatra, 2009) and women's application reasons into consideration. During the implementation of this module, firstly normal development properties by age of children were lectured to women. Thus, women learned to distinguish normal behavior and problematic behavior of children. Later, intervention methods to potential problems in child were transferred to women. These are intervention methods based on cognitive behavioral approach such as monitoring children, reinforcement positive behavior, time out, using reward and punishment effectively and using communication skills. During the application, every woman was supported to express problems in the group. Expressed problems were evaluated one by one and practical solutions based on the life experience of members of the group were included. In this way, women learned solving problems more effectively and easy. Developments of women's problem solving skills have led to increase women's self-confidence. The implementation process of the second module was performed similarly to first module. Analysis concerning gender role, sensory and sexual education in this module has attracted to women greatly. Reviewing expectations, themselves and roles of women according to information and trying new methods helped them to feel better. There is no module in psycho-education program for increasing women life satisfaction. However it is known that self-esteem is one of the important predictors of life satisfaction (Diener, 1984, 2000). For this*

reason, it was assumed that psycho-education program would increase women's life satisfaction and the results of study confirmed this assumption. A successful intervention with women with low self-esteem can have two important results on the women's immediate behavior and adjustment and their future adjustment. Intervention may reduce the long-term risk for negative outcomes such as psychological disorders later. From this perspective, current study can be considered as a secondary prevention study.

**Conclusion:** *In this study, results indicate that the psycho-education program based on cognitive behavioral approach was effective due to the increase in women's self-esteem and life satisfaction. Psycho-education program that was developed within study is the first program implemented in KDM in Turkey and it is important in terms of modeling for other programs that will be developed in field.*