



Yayın tarihi 04.04.2022

ÖZ ŞEFKAT

Gözde KILIÇ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi

İnsancıl kuram sağlıklı bireyin “benliğinin farkında olan birey” olduğunu savunur. Bireylerin “olumlu saygı” ve “benlik saygısı” kavramlarına gereksinimi vardır. İnsancıl kuramın savunduğu bir diğer şey ise insanlar doğumundan ölümüne kadar belirli gereksinimlere ihtiyaç duyabildiğidir. Bu gereksinimlerin karşılanabilmesi ve bireyin özünü gerçekleştirebilmesi için ise birbirlerinin önkoşulu sayılan bu ihtiyaçların sırayla giderilmesi gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve nihai olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Kendini gerçekleştiren bireylerin öz-şefkatlerinin yüksek olması beklenir. Öz şefkat, bireyin olumsuzluklara ve acılarına rağmen kendini sevmesi ve kendine nazık olması, olumsuz duygularının bilincinde bu duyguları kabul etmesi ve yaşanabilecek her türden zorlayıcı yaşantıların insan olmakla ilgili olduğunu bilmesidir.

Öz şefkatin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık olmak üzere üç bileşeni vardır. Bunlardan öz sevecenlik, bireyin kendini acımasızca eleştirmeden kendisine sevecen bir şekilde yaklaşması anlamına gelmekteyken paylaşımların bilincinde olma, hata yapmanın insana özgü olduğunu ve hata yapmayan insan olmadığını bilmektir. Farkındalık ise birey kendine acı veren durumları bilir fakat bu durumların kendisini yıpratmasına izin vermez. Farkındalık bireyin bütün olumsuzlukların farkında olması demekken öz şefkat bu olumsuzluklara karşın bireyin kendini sevebilmesidir. Bu üç bileşen birbirleriyle bağlantılıdır. Birey acısının farkında olup ondan etkileniyor ve bu durumdan kaçmak yerine acısını hafifletmek için diğer insanlarla yakın ilişkilere giriyorsa öz şefkatinin bulunduğunu söyleyebiliriz. Öz şefkati yüksek bireyler yaşanan olumsuzluktan dolayı kendilerini suçlamazlar tam aksine başka insanlarla iletişim kurup ortak paylaşımında bulunurlar.

Aile, yaş, cinsiyet ve kültür öz-şefkati etkileyen etmenlerdir. Çocuğun nasıl bir aile ortamında yetiştiği şüphesiz öz-şefkat düzeyini etkilemektedir. Ailesinden şefkat gören çocuklar bunu kendilerine ve çevrelerine yansıtırlarken ailelerinden şefkat görmeyen çocukların öz-şefkat düzeyi düşük olmaktadır. Diğer bir faktör olan yaş hususunda ise, ergenlikte bu dönemin getirdiği değişiklikler doğrultusunda çocuklarda öz-şefkat düşüklüğü gözlemleriz. Uzmanlar tarafından yapılan araştırmalarda kadınların öz-şefkat düzeyleri erkekler göre daha düşük bulunmaktadır. Son faktör olan kültürde bireylerin kendilerini bir gruba ait hissettikleri toplumlarda bireyin öz-şefkat düzeyi artarken bireyselleştirilmeye daha yatkın olan daha küçük gruplu toplumlarda öz-şefkat düzeyleri azalmaktadır.

Bu kısımda bilişsel davranışçılar devreye girmektedir. Çünkü öz-şefkat düzeyinin küçüklükten gelen irrasyonel ve rasyonel düşüncelerden etkilendiği söylenmektedir. Kişinin kendine “Neden ben?” şeklindeki suçlayıcı ifadesinin yerine kendisine karşı daha yapıcı sorular sormasını hedeflerler. Yani, kişilerin şemalarındaki akılcı olmayan düşüncelerle akılcı olan düşüncelerin yer değiştirilmesiyle bu durumun çözüme kavuşacağını savunurlar.

Birey kendine “Şu an neye ihtiyacım var?” sorusunu sorabilmelidir. Bu soruyu sorup gerçekten kendinin neye ihtiyacı olduğunu belirleyip kendine karşı ılımlı yaklaşıyorsa olumlu bir öz-şefkat algısından söz edebiliriz.

Her bireyin iyi olduğunu ve yine her bireyin kendini iyi olarak görme hakkına sahip olduğunu düşünüyorum. Kişi kendini suçladığında, olumsuz durumları kendi hataları olarak gördüğünde bireyin kendini iyi görme hakkını kendisinin elinden almış olacaktır. Bu durum da insancıl kuramın görüşüyle çelişir. Öz-şefkati yüksek olan bireyler başkalarının da saygıya ve merhamete değer olduğunu düşünürler ve bu sayede çevresine daha nazık, ılımlı, sevecen yaklaşırlar. Bu da bireyler arasındaki sağlıklı iletişime, yakınlaşmaya yol açar. Bana göre öz-şefkatli olmak bir ilişkiyi muazzam ölçüde zenginleştiren bir başka faktördür. Kişinin kendisine karşı sağlıklı düşüncelerinin olması karşısındakine karşı da benzer şeyler düşündüğünü gösterir, ki bu durumda olumlu olmayan bir ilişkiden bahsetmek mümkün olmaz.

Kaynaklar

1. Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü, *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 2(2), 660-674.