

KAVRAMSAL BİR BAKIŞ: ÖZ-ŞEFKAT

Psi. Dan. Osman Yađbasanlar
Milli Eđitim Bakanlığı
Kocalar Anadolu İmam Hatip Lisesi Pursaklar/Ankara
yagbasanlarosman@gmail.com

Özet

Bu çalışmanın amacı öz-şefkatin kavramsal bir şemasını çıkarmaktır. Öz-şefkat; "bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini sert ve kırıcı bir şekilde eleştirmesinden daha ziyade, kendine kibar, nazik ve anlayışlı davranmayı; yaşadığı olumsuz deneyimlerin sonucunda kendini yaşamdan izole etmek yerine, bu durumu insanoğlunun birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olarak görmeyi; olumsuz olan ve kendisine ızdırap ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması" olarak tanımlanmıştır. Bu kapsamda öz-şefkatin kavramsal gelişimi, temel bileşenleri ve alt boyutları araştırılmıştır. Alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Öz-şefkat ölçeğinin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları araştırılmıştır. Kavramsal olarak birey ve grup farklılıkları, kültürel yaklaşımlar üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Psikolojik yaklaşımların kavrama bakış açıları irdelenmiştir. Öz-şefkatin, öz-acıma, öz-saygı, öz-güven, benlik saygısı gibi kavramlar ile arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ülkemizde ve dünyada yapılan araştırmalar incelenmiş, öz-şefkati artırma eğitimleri araştırılmıştır. Bütün bu çalışmaların genel bir derlemesi yapıp kavramsal bir temel oluşturulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Öz-şefkat, Öz-şefkatin Alt Boyutları, Öz-şefkat Ölçeđi.