

**DİNDARLIK SABIR VE PSİKOLOJİK  
İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

**Mebrure DOĞAN**

**Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı**

**Doktora Tezi**

**Prof. Dr. Faruk KARACA**

**2014**

**Her Hakkı Saklıdır**

**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**Mebrure DOĞAN**

**DİNDARLIK SABIR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ  
İLİŞKİLER**

**DOKTORA TEZİ**

**TEZ YÖNETİCİSİ  
Prof. Dr. Faruk KARACA**

**ERZURUM-2014**



T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ BEYAN FORMU



...../...../20....

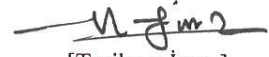
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler" adlı tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Atatürk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

  
[Tarih ve İmza]

[Öğrencinin Adı Soyadı]

Mebrure DOĞAN



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



**TEZ KABUL TUTANAĞI**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Prof. Dr. Faruk Karaca danışmanlığında, Mebrure Doğan tarafından hazırlanan bu çalışma 02 / 12 / 2014 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı'nda Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Başkan** : Prof. Dr. Öznur Özdoğan

İmza: .....

**Jüri Üyesi** : Prof. Dr. Faruk Karaca

İmza: .....

**Jüri Üyesi** : Prof. Dr. Fazlı Polat

İmza: .....

**Jüri Üyesi** : Prof. Dr. Necdet Çağıl

İmza: .....

**Jüri Üyesi** : Y. Doç. Dr. Behlül Tokur

İmza: .....

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine aittir. .... / ..... / .....

Prof. Dr. Mustafa YILDIRIM

Enstitü Müdürü

## İÇİNDEKİLER

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| ÖZET .....                           | VI   |
| ABSTRACT .....                       | VII  |
| TABLolar LİSTESİ.....                | VIII |
| KISALTMALAR DİZİNİ .....             | X    |
| ÖNSÖZ.....                           | XII  |
| GİRİŞ .....                          | 1    |
| 1. Araştırmanın Konusu .....         | 3    |
| 2. Araştırmanın Amacı ve Önemi ..... | 4    |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### DİN VE DİNDARLIK

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1.1. DİNİN TANIMI.....                           | 5  |
| 1.2. DİNDARLIĞIN TANIMI .....                    | 11 |
| 1.3. DİNDARLIK TİPOLOJİLERİ .....                | 14 |
| 1.4. DİNDARLIĞIN BOYUTLARI.....                  | 17 |
| 1.4.1. Dindarlığın Genişlemesine Boyutları ..... | 19 |
| 1.4.1.1. İnanç Boyutu.....                       | 19 |
| 1.4.1.2. Uygulama (İbadet) Boyutu .....          | 20 |
| 1.4.1.3. Duygu (Tecrübe) Boyutu .....            | 21 |
| 1.4.1.4. Bilgi Boyutu (Entellektüel Boyut .....  | 22 |
| 1.4.1.5. Etki (Sonuç) Boyutu .....               | 23 |
| 1.4.2. Dindarlığın Derinlemesine Boyutları ..... | 24 |
| 1.4.2.1. İç Güdümlü Dindarlık.....               | 24 |
| 1.4.2.2. Dış Güdümlü Dindarlık .....             | 26 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### SABIR

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 2.1. SABIR KAVRAMININ TANIMI.....     | 28 |
| 2.2. SABIRLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR ..... | 35 |
| 2.2.1. Sebat .....                    | 35 |
| 2.2.2. Azim .....                     | 38 |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| 2.2.3. Metanet.....                                    | 39         |
| 2.2.4. Tahammül .....                                  | 42         |
| 2.2.5. Umut ve İyimserlik.....                         | 44         |
| 2.2.6. Şükür .....                                     | 49         |
| 2.2.7. Hoşgörü .....                                   | 54         |
| 2.2.8. Acelecilik.....                                 | 57         |
| <b>2.3. SABIR ÇEŞİTLERİ.....</b>                       | <b>60</b>  |
| 2.3.1. Kısa Süreli Sabır.....                          | 60         |
| 2.3.2. Uzun Süreli Sabır .....                         | 63         |
| <b>2.4. SABRIN ETKİ VE İŞLEVLERİ/SONUÇLARI .....</b>   | <b>65</b>  |
| 2.4.1. Sabır ve Bireysel Gelişim.....                  | 65         |
| 2.4.1.1. Sabır ve Kişilik .....                        | 67         |
| 2.4.1.1.1. A Tipi - B Tipi Kişilik ve Sabır .....      | 69         |
| 2.4.1.1.2. Karakter Gücü Çalışmaları ve Sabır .....    | 73         |
| 2.4.1.1.3. Duygusal Zekâ ve Sabır .....                | 77         |
| 2.4.1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Sabır .....      | 80         |
| 2.4.1.1.5. Öğrenilmiş Güçlülük ve Sabır .....          | 83         |
| 2.4.1.2. Sabır ve Başarı.....                          | 85         |
| 2.4.1.2.1. Sabır ve Akademik Başarı .....              | 86         |
| 2.4.1.2.2. Sabır ve Hayat Başarısı .....               | 88         |
| 2.4.1.2.3. Sosyal İlişkilerde Sabır .....              | 90         |
| 2.4.2. Sabır ve Manevî - Dinî Gelişim .....            | 95         |
| 2.4.3. Sabır ve Başa Çıkma .....                       | 99         |
| 2.4.3.1. Seküler Başa Çıkma ve Sabır .....             | 100        |
| 2.4.3.2. Dinî Başa Çıkma ve Sabır.....                 | 107        |
| 2.4.3.3. Başa Çıkma Sürecinde Sabır .....              | 119        |
| 2.4.3.3.1. Güçlülükle Karşılaşma.....                  | 119        |
| 2.4.3.3.2. Yaşanan Durumu Anlamlandırma Arayışı.....   | 123        |
| 2.4.3.3.3. Problemin Çözümüne Yönelik Karar Verme..... | 125        |
| <b>2.5. DİN, DİNDARLIK VE SABIR .....</b>              | <b>128</b> |
| 2.5.1. Dinlerde Sabır .....                            | 128        |
| 2.5.2. Dindarlık ve Sabır .....                        | 136        |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### PSİKOLOJİK İYİ OLMA

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>3.1. İYİ OLUŞ.....</b>                                     | <b>142</b> |
| <b>3.2. İYİ OLUŞLA İLGİLİ TEMEL YAKLAŞIMLAR .....</b>         | <b>148</b> |
| 3.2.1. Hedonik(Hazcı) Yaklaşım .....                          | 148        |
| 3.2.2. Eudaimonik (Psikolojik İşlevselci) Yaklaşım .....      | 149        |
| <b>3.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ.....</b>                               | <b>151</b> |
| 3.3.1. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım.....                      | 153        |
| 3.3.2. Yaşam Doyumu .....                                     | 155        |
| 3.3.3. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....      | 156        |
| <b>3.4. PSİKOLOJİK İYİ OLMA .....</b>                         | <b>159</b> |
| 3.4.1. Psikolojik İyi Olmanın Alt Boyutları .....             | 163        |
| 3.4.1.1. Özerklik .....                                       | 163        |
| 3.4.1.2. Çevresel Hâkimiyet .....                             | 165        |
| 3.4.1.3. Bireysel Gelişim .....                               | 166        |
| 3.4.1.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler .....                  | 168        |
| 3.4.1.5. Yaşam Amacı.....                                     | 170        |
| 3.4.1.6. Kendini Kabul.....                                   | 171        |
| <b>3.5. PSİKOLOJİK İYİ OLMA DİNDARLIK İLİŞKİSİ.....</b>       | <b>173</b> |
| <b>3.6. DİNDARLIK SABIR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ</b> |            |
| <b>İLİŞKİLER .....</b>                                        | <b>188</b> |

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>4.1. PROBLEM VE HİPOTEZLER .....</b>            | <b>196</b> |
| 4.1.1. Araştırmanın Temel ve Alt Problemleri ..... | 196        |
| 4.1.2. Hipotezler .....                            | 196        |
| <b>4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....</b>                | <b>197</b> |
| <b>4.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....</b>             | <b>198</b> |
| 4.3.1. Kişisel Bilgi Anketi .....                  | 198        |
| 4.3.2. Sabır Ölçeği.....                           | 198        |
| 4.3.3. Dindarlık Ölçekleri.....                    | 201        |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| 4.3.3.1. Dindarlık Ölçeği .....                    | 201        |
| 4.3.3.2. İçsel Dini Motivasyon Ölçeği .....        | 202        |
| 4.3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği .....          | 202        |
| <b>4.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....</b>      | <b>203</b> |
| <b>4.5. UYGULAMA VE İSTATİSTİKSEL ANALİZ .....</b> | <b>203</b> |

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

|                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5.1. ÖRNEKLEM GRUBU VE ÖZELLİKLERİ .....</b>                                                   | <b>206</b> |
| 5.1.1. Örneklem Grubunun Yaşlara Göre Dağılımı .....                                              | 206        |
| 5.1.2. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı .....                                            | 206        |
| 5.1.3. Örneklem Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı .....                                        | 207        |
| 5.1.4. Örneklem Grubunun Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Dağılımı .....                                | 207        |
| 5.1.5. Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı .....                                      | 208        |
| 5.1.6. Örneklem Grubunun Meslek Gruplarına Göre Dağılımı .....                                    | 208        |
| <b>5.2. SABIR İLE İLGİLİ BULGULAR .....</b>                                                       | <b>209</b> |
| 5.2.1. Yaş Gruplarına Göre Sabır Düzeyleri .....                                                  | 209        |
| 5.2.2. Cinsiyete Göre Sabır Düzeyleri .....                                                       | 217        |
| 5.2.3. Medeni Duruma Göre Sabır Düzeyleri .....                                                   | 220        |
| 5.2.4. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Sabır Düzeyleri .....                                           | 224        |
| 5.2.5. Eğitim Durumuna Göre Sabır Düzeyleri .....                                                 | 227        |
| 5.2.6. Meslek Gruplarına Göre Sabır Düzeyleri .....                                               | 231        |
| 5.2.7. Sabır - Dindarlık İlişkisi İle İlgili Bulgular .....                                       | 235        |
| 5.2.8. Duaya İlişkin Tutumlar ve Sabır Düzeyleri Arasındaki İlişkiler .....                       | 245        |
| 5.2.9. Sabır Algısı ve Sabrı Başa Çıkma Aracı Olarak Kullanma Düzetleri İle İlgili Bulgular ..... | 248        |
| <b>5.3. PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLE İLGİLİ BULGULAR .....</b>                                         | <b>253</b> |
| 5.3.1. Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                    | 253        |
| 5.3.2. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                         | 257        |
| 5.3.3. Medeni Duruma Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                     | 262        |
| 5.3.4. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                             | 266        |
| 5.3.5. Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                   | 270        |
| 5.3.6. Meslek Gruplarına Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                 | 273        |



|                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5.4. DİNDARLIK PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGULAR .....</b>         | <b>276</b> |
| <b>5.5. SABIR PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGULAR.....</b>              | <b>282</b> |
| <b>5.6. DİNDARLIK SABIR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGULAR.....</b> | <b>293</b> |
| <b>SONUÇ.....</b>                                                                              | <b>298</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                                                          | <b>303</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                                              | <b>334</b> |
| <b>Ek 1: Anket Formu .....</b>                                                                 | <b>334</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                                           | <b>342</b> |

**ÖZET****DOKTORA TEZİ****DİNDARLIK SABIR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLER****Mebrure DOĞAN****2014, Sayfa 342****Tez Danışmanı: Prof. Dr. Faruk KARACA****Jüri: Prof. Dr. Faruk KARACA****Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN****Prof. Dr. Necdet ÇAĞIL****Prof. Dr. Fazlı POLAT****Yrd. Doç. Dr. Behlül TOKUR**

Bu çalışmanın amacı dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma kapsamında öncelikle konunun kavramsal incelemesi yapılarak teorik alt yapısı oluşturulmuş, ardından tecrübî araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizi yapılmıştır.

Araştırmanın uygulama aşamasında Dindarlık Ölçeği, İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği, Sabır Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Anket formu, tesadüfî örnekleme yoluyla seçilmiş 15-65+ yaş aralığında bulunan Erzincan, Erzurum, Isparta ve Fatsa’da ikamet eden 1007 bireye uygulanmıştır.

Araştırmada dindarlık-sabır, sabır- psikolojik iyi olma ve dindarlık- psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca dindarlık ve içsel dinî motivasyonun sabrı, sabır ve dindarlığın psikolojik iyi olmayı anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Din, Dindarlık, Sabır, Psikolojik İyi Olma.

**ABSTRACT**

**Ph. D. THESIS**

**RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY PATIENCE AND  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

**Mebrure DOĞAN**

**2014, 342 Pages**

**Advisor: Prof. Dr. Faruk KARACA  
Prof. Dr. Faruk KARACA  
Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN  
Prof. Dr. Necdet ÇAĞIL  
Prof. Dr. Fazlı POLAT  
Assist. Prof. Dr. Behlül TOKUR**

The purpose of this study is to examine the relationships between religiosity, patience and psychological well-being. Within the scope of the study, subject has been conceptually examined, and conceptual substructure has been created, then the data that obtained from empirical research have statically analysed.

During the application process of this research Religious Scale, Inner Religious Motivation Scale, Patience Scale and Psychological Well-being Scale have been used. The questionnaire form has been applied to 1007 individuals selected by random sampling, who were between the ages of 15 and 65+, residing in Erzincan, Erzurum, Isparta and Fatsa.

Significant positive statistically relationships have been determined between religiosity-patience, religiosity- psychological well-being and patience- psychological well-being in the research. It has also been determined that religiosity and inner religious motivation are significant predictors of patience, patience and religiosity are significant predictors of psychological well-being.

**Keywords:** Religion, Religiosity, Patience, Psychological Well-being.

## TABLOLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tablo 5.1.</b> Yaş Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı.....                                                                                                     | 206 |
| <b>Tablo 5.2.</b> Cinsiyet Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı.....                                                                                                | 206 |
| <b>Tablo 5.3.</b> Medeni Durum Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı.....                                                                                            | 207 |
| <b>Tablo 5.4.</b> Sosyo-Ekonomik Düzey Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı.....                                                                                    | 207 |
| <b>Tablo 5.5.</b> Eğitim Düzeyi Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı.....                                                                                           | 208 |
| <b>Tablo 5.6.</b> Meslek Grupları Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı.....                                                                                         | 208 |
| <b>Tablo 5.7.</b> Yaş Gruplarına Göre Sabır Düzeyleri .....                                                                                                         | 209 |
| <b>Tablo 5.8.</b> Cinsiyete Göre Sabır Puanlarının Bağımsız t-testi Sonuçları .....                                                                                 | 217 |
| <b>Tablo 5.9.</b> Medeni Duruma Göre Sabır Düzeyleri .....                                                                                                          | 220 |
| <b>Tablo 5.10. a.</b> Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Kısa Süreli ve Uzun Süreli Sabır<br>Düzeyleri.....                                                                 | 224 |
| <b>Tablo 5.10.b.</b> Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Kişilerarası ve Toplam Sabır<br>Düzeyleri.....                                                                      | 225 |
| <b>Tablo 5.11.</b> Eğitim Durumuna Göre Sabır Düzeyleri.....                                                                                                        | 227 |
| <b>Tablo 5.12.</b> Meslek Gruplarına Göre Sabır Düzeyleri .....                                                                                                     | 231 |
| <b>Tablo 5.13.</b> Sabır ile Dindarlık Arasındaki Korelasyon.....                                                                                                   | 235 |
| <b>Tablo 5.14.</b> Sabrın Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi .....                                                                               | 236 |
| <b>Tablo 5.15.</b> Duaya Önem Verme Düzeyleri.....                                                                                                                  | 245 |
| <b>Tablo 5.16.</b> Sabır Düzeyleri ile Dua Yönelimleri Arasındaki Korelasyon.....                                                                                   | 246 |
| <b>Tablo 5.17.</b> Aktif Sabır Algısı Düzeyleri .....                                                                                                               | 248 |
| <b>Tablo 5.18.</b> Tahammül Biçimi Sabır Algısı Düzeyleri.....                                                                                                      | 249 |
| <b>Tablo 5.19.</b> Sabrı Başa Çıkma Aracı Olarak Kullanma Düzeyleri.....                                                                                            | 251 |
| <b>Tablo 5.20.a.</b> Yaş Gruplarına Göre Özerklik, Çevresel Hâkimiyet, Yaşamda Amaç,<br>Bireysel Gelişim ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyleri.....            | 253 |
| <b>Tablo. 5.20.b.</b> Yaş Gruplarına Göre Kendini Kabul ve Toplam Psikolojik İyi Olma<br>Düzeyleri.....                                                             | 254 |
| <b>Tablo. 5.21.</b> Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                                                                              | 257 |
| <b>Tablo 5.22.</b> Medenî Duruma Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                                                                           | 262 |
| <b>Tablo 5.23.a.</b> Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Özerklik, Çevresel Hâkimiyet,<br>Yaşamda Amaç, Bireysel Gelişim ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler<br>Düzeyleri ..... | 266 |

|                                                                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tablo 5.23.b.</b> Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Kendini Kabul ve Toplam Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                                            | 267 |
| <b>Tablo 5.24.a.</b> Eğitim Durumuna Göre Özerklik, Çevresel Hâkimiyet, Yaşamda Amaç ve Bireysel Gelişim Düzeyleri.....                                                | 270 |
| <b>Tablo 5.24.b.</b> Eğitim Durumuna Göre Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Kendini Kabul ve Toplam Psikolojik İyi Olma Düzeyleri.....                                    | 271 |
| <b>Tablo 5.25.a.</b> Meslek Gruplarına Göre Özerklik ve Çevresel Hâkimiyet Düzeyleri ..                                                                                | 273 |
| <b>Tablo 5.25.b.</b> Meslek Gruplarına Göre Yaşamda Amaç, Bireysel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Kendini Kabul ve Toplam Psikolojik İyi Olma Düzeyleri ..... | 274 |
| <b>Tablo 5.26.</b> Psikolojik İyi Olma Skorları ile Dindarlık Skorları Arasındaki Korelasyon .....                                                                     | 274 |
| <b>Tablo 5.27.</b> Psikolojik İyi Oluş ile Sabır Arasındaki Korelasyon .....                                                                                           | 282 |
| <b>Tablo 5.28.</b> Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....                                                                  | 293 |
| <b>Tablo 5.29.</b> İçsel Dinî Motivasyon Düzeylerine Göre Sabır Düzeyleri .....                                                                                        | 293 |
| <b>Tablo 5. 30.</b> Sabır Düzeylerine Göre Dindarlık, İçsel Dinî Motivasyon ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri .....                                                     | 294 |

## KISALTMALAR DİZİNİ

|                     |                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>A.Ü.İ.F.D.</b>   | : Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi        |
| <b>Bkz., bkz.</b>   | : Bakınız                                                |
| <b>C</b>            | : Cilt                                                   |
| <b>Çev.</b>         | : Çeviren                                                |
| <b>Ç.Ü.İ.F.D.</b>   | : Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi       |
| <b>D.E.Ü.İ.F.D.</b> | : Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi    |
| <b>Ed.</b>          | : Editör                                                 |
| <b>Haz.</b>         | : Hazırlayan                                             |
| <b>H.Ü.İ.F.D.</b>   | : Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi         |
| <b>İ.F.A.V.</b>     | : İlahiyat Fakültesi Vakfı                               |
| <b>K.K.E.F.D.</b>   | : Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi               |
| <b>MEB</b>          | : Milli Eğitim Bakanlığı                                 |
| <b>M.Ü.İ.F.Y.</b>   | : Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları      |
| <b>O.M.Ü.İ.F.D.</b> | : On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi |
| <b>S</b>            | : Sayı                                                   |
| <b>s.</b>           | : Sayfa                                                  |
| <b>ss.</b>          | : Sayfa Aralığı                                          |
| <b>TDK</b>          | : Türk Dil Kurumu                                        |
| <b>T.D.V.</b>       | : Türkiye Diyanet Vakfı                                  |
| <b>T.D.V.İ.A.</b>   | : Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi              |
| <b>Tsz.</b>         | : Tarihsiz                                               |
| <b>U.Ü.İ.F.D.</b>   | : Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi         |
| <b>vs.</b>          | : Vesaire                                                |
| <b>vb.</b>          | : Ve benzeri                                             |

## ÖNSÖZ

İnsan hayatını tüm yönleriyle kuşatan din olgusu, bireyin zihinsel dünyasına etki ederek değer yargılarını oluşturduğu gibi bu yolla davranışlarına da yön vermektedir. Dinler tarafından inananlara sunulan şükür, merhamet, diğergamlık, alçakgönüllük, affedicilik, yardımseverlik gibi hayata karşı nasıl olunması gerektiğine dair tutum örneklerinden biri de sabırdır. İnsanın doğasında var olan sabır duygusu, hayatın kaçınılmaz gerçeklerinden biri olarak karşılaşılabilecek güçlükler, zorluklar, acı ve ızdıraplarla mücadele etmek zorunda olan insanın potansiyel psikolojik kaynaklarından biridir. Yine dindarlık, bu potansiyeli desteklemenin yanında onun gelişmesini sağlayan ve kendisi de onun yardımıyla gelişebilen bir özelliğe sahiptir. Dinî inançtan güç alan, dinî uygulamalar vasıtasıyla gelişebilen sabır, aynı zamanda bireysel dindarlığın gelişmesinde de etkili olmaktadır. Sabır tutumunun dinden bağımsız olarak da gelişmesi mümkündür.

Arzuların takipçiliğinin insanları adeta köleleştirdiği, hedonik iyi olmanın kaba bir ideal olduğu fikrinden hareketle psikolojik iyi olma teorisini destekleyen psikologlar mutluluğun, bireyin gerçek benliğine ulaşması için çabalaması sonucunda elde edilebileceğini belirtmektedir. Böyle bir hedefe çok uygun düşen sabır tutumu, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmektedir. Dindarlığın psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlaması gibi sabır da psikolojik iyi oluşu destekleyen bir özelliktir. Hem dindar hem de sabırlı olmanın birlikte psikolojik iyi olmaya katkısı daha fazladır.

Araştırmayla ilgili olarak destek, yardım ve teşviklerinden dolayı teşekkür borçlu olduğum birçok insan bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışma esnasında tecrübe ve tavsiyelerinden istifade ettiğim, bilgisi ve desteğiyle yardımını her zaman yanımda hissettiğim değerli danışman hocam Prof. Dr. Faruk KARACA'ya rehberliğinden ve sabrından dolayı teşekkür ederim. Diğer taraftan öğrencisi olmaktan onur duyduğum, fikirlerinden istifade ettiğim ve yardıma ihtiyacım olduğunda yardımını hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. Hayati HÖKELEKLİ'ye, önerilerinden yararlandığım Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN, Prof. Dr. Recep YAPAREL ve Prof. Dr. Sadık KILIÇ'a, kaynak temininde yardımcı olan Doç. Dr. Ali AYTEN, Yrd. Doç. Dr. Nuran ERDOĞRUCA KORKMAZ ve Yrd. Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI'ya, araştırmada sabır ve psikolojik iyi olma ile ilgili olarak kullandığım ölçme araçlarının kullanımına izin veren ve kaynaklarını paylaşmakta cömert davranan, Prof. Dr. Robert A.

EMMONS, Yrd. Doç. Dr. Sarah A. SCHNİTKER ve Prof. Dr. Carol RYFF'a, ölçek uyarlamada istatistik konusunda yardımını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Çiğdem GÜLMEZ'e, ölçek uyarlama çalışmasında çeviri konusunda yardımcı olan Okt. Jülide GÜNEY, Doç. Dr. Atilla DOĞAN ve Nihal ŞENER'e, araştırmaya anketleri cevaplayarak katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkürü bir borç bilirim.

**Erzurum – 2014**

**Mebrure DOĞAN**



## GİRİŞ

İlk çağlardan günümüze dünya hayatının sürekli değişim ve gelişim içerisinde bulunduğu bir realitedir. Çoğunlukla insanın hayatını kolaylaştıran, yaşam şartlarını iyileştiren, hayatı renklendiren bu gelişmeler bir yandan çeşitli avantajlar sağlarken, diğer yandan hızlı yaşamının neticesinde bazı güzelliklerin kaybedilmesi, toplumsal hayatta sevgi, saygı, hoşgörü, barış, merhamet, diğerkamalık gibi vazgeçilmesi mümkün olmayan bazı insanî değerlerin aşınmaya uğraması veya unutulması, insanlarda kanaatkârlığın azalmasının bir neticesi olarak hırs ve tamahkârlığın artması, “olmak” yerine “sahip olmak” kavramının insan için değer haline gelmesiyle bencillik ve narsistik eğilimlerin çoğalması ve hatta tüm bunlarla birlikte artan stresle başa çıkmakta zorlanan bireylerin giderek yalnızlaşmaları, psikolojik sağlıklarının yanı sıra fiziksel sağlıklarını da kaybetmeleri gibi dezavantajları beraberinde getirmektedir. Değişim gerçeğine rağmen çağlar boyu insan için hiçbir zaman değişmeyen şey belki de mutluluk arayışıdır. İnsanın tüm gayesi dünyada mutlu olmaktır ve tüm çabaları bu hedefi yakalayabilmek içindir. Dinî gelenekler bu amaca ölüm sonrası hayatta mutluluğu elde etme hedefini eklemiş ve her ikisi için çeşitli reçeteler sunmuştur.

Özellikle son yıllarda çeşitli akademik çevreler tarafından din ve maneviyatın insana sağladığı yararlar fark edilmiş bulunmaktadır. Önceleri dine gayet mesafeli durmaya gayret eden psikologların pragmatik bir yaklaşımla da olsa dine ilgisi artmış görünmektedir. Her hangi bir dinî inancı benimsemediğini açıkça ifade eden bazı çağdaş psikologlar bile artık dinin psikolojik anlamda yararlı olduğunu kabul etmektedirler. İster pragmatik yaklaşımla ister içselleşmiş bir inancın gereği olarak dine yaklaşılsın dinin sunduğu formüller, çağın insanının problemlerini çözmesine ve içine düştüğü varoluşsal bunalımın içinden çıkmasına yardım etmektedir.

İmkânların artmasına rağmen mutlu olamayan, hatta depresyon, anksiyete, panik atak gibi gittikçe yaygınlaşan hastalıklarla mücadele eden modern insanın durumu, psikolog ve psikiyatristleri yeni arayışlara yöneltmiştir. Yaşamdaki konforun artması neticesinde mutluluk düzeyinde artış beklenirken insanların yaşam memnuniyetindeki düşüş, maddiyâtın tek başına insanı mutlu etmeye yetmediğini açık bir şekilde göstermiştir. Tüm bu gelişmeler geleneksel psikolojik yaklaşımlara alternatif yeni yönelimleri ortaya çıkarmıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımı bu yönelimlerin öncüsü sayılmaktadır. Psikiyatride yaygın bir anlayış olan “hastalık merkezli” psikoterapinin

yerine koruyucu sağlık uygulamalarına benzer şekilde ruh sağlığını korumak ve hastalıkları önlemek için erdemleri bireylere kazandırmayı amaçlayan, bireyin karakter güçlerini geliştirmeyi hedefleyen “yetkinlik bina etme merkezli” bu yaklaşım, bilim çevrelerince oldukça ilgi görmektedir. Bu yeni yaklaşım aynı zamanda dinin insan psikolojisi üzerinde pozitif fonksiyonlar icra ettiğini kabul etmekte, maneviyat ve dindarlığı “imza güçler” adı verilen karakter güçleri arasında saymaktadır.<sup>1</sup> Araştırmanın temel konularında biri olan sabır, bu yaklaşımda imza güçler arasında tek başına yer almasa da, öz denetim, sebat ve açık fikirlilik gibi karakter güçlerinin kombinasyonu olarak nitelendirilmektedir.<sup>2</sup>

Sabır gerek dinî gelenekler gerekse pozitif psikoloji yaklaşımınca kabul edilen güçlü bir kişilikte bulunması gereken özelliklerdendir. Ancak her ikisinin sabır anlayışları genel olarak benzerlik taşımasına rağmen farklılaştıkları noktalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte sabrın anlamı konusunda teoride benzer görüşler hâkimken pratikte bireyler tarafından algılanması ve uygulanışında sabra uygun düşmeyen yaşantılar dikkat çekmektedir. Gerçekte sabır gönüllü bir şekilde şikâyet etmeksizin her türlü zorluğa dayanmayı, direnmeyi ve onunla mücadele etmeyi gerektirdiğinden aktif psikolojik bir süreçtir. Sabır hadiseler karşısında bilişsel ve davranışsal açıdan yapılması gerekenleri yapmadan öylece beklemek ve pasifçe teslimiyet göstermek değildir. Oysa başa gelene istemeyerek katlanmak, ses çıkarmadan beklemek bazı bireyler tarafından sabır gibi algılanmakta, sabır gösterdiklerini zanneden bu bireyler aslında tahammülü yaşamaktadırlar. Ayrıca sabrın öz- denetim, haz geciktirme, öfke hâkimiyeti gibi sabrı içeren fakat sabrın yerine kullanıldıklarında anlamını daraltan kavramlara da indirgenmemesi gerekmektedir. Oysa tüm bu psikolojik olguların yerine sabır kavramı yanlış bir biçimde insanlar tarafından günlük hayatta rahatlıkla kullanılabilir.

Sabrı hayatın hemen her alanında görmek mümkündür. Hayatın zorlukları yüksek düzeyde sabrı gerektirmekle birlikte günlük hayatta da hergün defalarca sabır gerektiren durumlarla karşılaşmaktadır. Ayrıca hayatın sadece zor ve acı tarafıyla yüzleşildiğinde değil güzelliklerini elde etmek için çabalarken veya güzelliklere

<sup>1</sup> Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk- Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, (Çev.: Semra Kunt Akbaş), HYB Basım Yayın, Ankara 2007, s.174.

<sup>2</sup> Cristopher Peterson, Martin E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook an Classification*, Oxford University Press, New York 2004, s.56.

kavuşmayı beklerken de sabırlı olmak gerekmektedir. Her durumda sabır, bireylerin olumlu sonuçlarla karşılaşmasına veya bu vesileyle mutluluğu elde etmesine imkân sağlamaktadır.

İnsanlığı doğruya sevk etmenin yanında maneviyatı güçlendirmeyi ve böylece her iki âlemde mutluluğa ulaştırmayı amaçlayan dinler açısından bakıldığında sabır, tüm dinlerde önemli bir erdem kabul edilmektedir. Seküler hayatta gerekli olan ve yarar sağlayan sabır, dinî hayat için de oldukça önemlidir. Dinî sorumluluklar sabırla yerine getirildiği gibi dinî hayat sabrı kazandırmakta ve geliştirmektedir.

Sabır, psikolojik iyi oluşa koruyucu ve iyileştirici etki yaparak katkıda bulunmaktadır. Dindarlığın iyi oluşa olumlu katkısı çoğunlukla kabul edildiğinden dindar ve sabırlı olmanın psikolojik iyi oluşa katkısının daha fazla olması beklenmektedir. Ayrıca sabır sadece beklenen sonuca ulaşıldığında değil süreçte de umut, iyimserlik, şükür gibi pozitif desteklerle birlikte psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlamaktadır. Sabır bizatihi güzel ahlakın unsurlarından biri olduğu gibi aynı zamanda psikolojik iyi oluş teorisyenlerinin tam bir iyilik hali olarak kabul ettikleri, kendini gerçekleştirmiş ve olgunlaşmış bireyin özelliklerinden biridir.

Sabır konusu psikoloji literatüründe yeterince ilgi görmüş bir konu değildir. Hatta ülkemizde bu konu ile ilgili psikoloji sahasında yapılmış hiçbir araştırma bulunmamaktadır. Dünyada ise bilindiği kadarıyla sabır sadece birkaç çalışmada psikolojik perspektiften ele alınmıştır. Dolayısıyla kavramsal çalışmalar dışında ülkemizde ve dünyada sabır konusundaki çalışmalarda belirgin bir eksiklik görülmektedir. Bu nedenle konu ile ilgili farklı kültürlerde farklı örneklem grupları ile yapılacak araştırmaların sabrın anlaşılmasına hizmet edeceği düşünülmektedir.

### **1. Araştırmanın Konusu**

Araştırmanın konusunu sabır, sabrın dindarlıkla ve psikolojik iyi oluşla ilişkileri oluşturmaktadır. Sabrın kısa süreli sabır, uzun süreli sabır ve kişilerarası sabır alt boyutlarının içsel dinî motivasyon ve dindarlığın dinî duygu-inanç, dinî davranış ve dinî bilgi alt boyutları ile ilişkisinin yanı sıra sabır ve dindarlık alt boyutlarının psikolojik iyi olmanın alt boyutları özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşamda amaç, bireysel gelişim ve kendini kabul alt boyutları ile ilişkisi araştırmanın konularındandır. Bu konunun seçilmesindeki temel sebep, sabrın insanların hayatlarının hemen her safhasında karşılaştıkları psikolojik bir olgu olmasının yanı sıra dindarlıkla

ilişkili olması ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri bilinen olgulardan biri olmasıdır. Sabır konusunun çok az sayıda çalışmada psikolojik perspektiften ele alınmış olması, bu araştırma konusunun seçilmesine etki eden diğer bir sebeptir.

## **2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Araştırmanın amacı, dindarlık, sabır ve psikolojik iyi oluş arasındaki karşılıklı ilişkileri incelemektir. Sabrın dindarlıkla ilişkili olup olmadığını, seküler hedeflere hizmet etmek suretiyle psikolojik iyi oluşa katkı sağlayıp sağlamadığını, ayrıca dindarlığın psikolojik iyi oluşa olumlu yansımada olduğu gibi dindar bireyin psikolojik iyi oluşuna etki eden faktörlerden biri olup olmadığını ortaya koymak araştırmanın amaçlarındandır.

İnsanın varoluşundan başlamak üzere tüm zamanlarda önemli bir güç sayılan sabır tutumuna karşı acelecilik tutumunun olumsuz psikolojik özelliklerden sayılması ve çağımız insanını her yandan kuşatmış olan hız faktörünün handikapları nedeniyle sabrın önemi son zamanlarda daha da artmış görünmektedir. Günümüzde insanların sabra her zamankinden daha fazla ihtiyacı olduğunu söylemek abartılı bir söylem olmayacaktır. Ayrıca dinler tarafından sunulan mutluluk reçetesinde yer alan sabır, bireyin hayatı anlamlandırmasından başlayarak ömrünün sonuna kadar sürecek yaşamsal mücadelesinde ona güç veren, denge ve uyum arayışında destek sağlayan, onu başarıya, zafere götüren ve ardından mutluluk hedefine ulaşmasına aracılık eden psikolojik bir olgudur. Güçlü bir kişilikte bulunması gerekli özelliklerden biri olan sabır, aynı zamanda dinî referanslardan beslendiğinden dindar bireyi karakterize eden vazgeçilemez özelliklerden biridir. Zira dindar bireyin kişiliğinde merkezî bir tutum olan din olgusuna dayanarak dindarlıkla sabır arasındaki karşılıklı etkileşimle dindarlığın sabrı geliştirdiği gibi sabrın da dindarlığı güçlendirici ve geliştirici etkiye sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca her ikisinin psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi dünyevî pratik yararlarını ortaya çıkarmaktadır. Sabrın olgunlaşmış, kendini gerçekleştirmiş bireyin özelliklerinden biri olması, onun psikolojik iyi oluşa katkısının ayrı bir yönünü oluşturmaktadır. Dolayısıyla tüm bunlar sabrın psikolojik perspektiften ele alınmasının gereğini ortaya koymaktadır. Günümüzde sabır tutumu giderek daha fazla önem kazanmış olmasına rağmen akademik çalışmalardaki yetersizlik ise araştırma konusuna ayrı bir önem kazandırmaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### DİN VE DİNDARLIK

#### 1.1. DİNİN TANIMI

Kelime ve kavramların doğru tanımlanmasının sosyal bilimlerde alanında yapılacak çalışmaların temellerinin oluşturulması açısından önemi bilinmektedir. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olduğu kabul edilen din kavramının da tanımının yapılması gerekli olmakla birlikte kavramın farklı kültürlerde farklı algılanışlarının olması, metafizik anlamlar içermesi, çok yönlü ve karmaşık bir yapıya haiz olması nedeniyle üzerinde tüm yönleriyle herkesin birleşebileceği bir tanım henüz oluşturulabilmiş değildir.<sup>3</sup> Dinin “gözlemlenemeyen” adı verilen bir boyutunun olmasının yanı sıra dinlerin çoğulculuğu, dinler arasındaki benzerliklerden daha çok farklılıkların ön plana çıkması, değer problemi, bazı dinler için dinin orijinal kaynağının bilinmemesi gibi sebepler dinin anlaşılması ve tanımlanmasındaki güçlükler arasında sayılmaktadır.<sup>4</sup> Dinin mahiyeti, tanımlayanın kişiliği, tanımlamanın yapıldığı dönemin umumî havası veya o zamanlar hâkim olan temayüller dinin tanımlanmasını farklılaştıran diğer unsurlardır.<sup>5</sup> Bilimsel anlamda yapılan operasyonel tanımlar ise ilgili bilim alanının dine bakış açısı, dini algılayışı ve yorumlayışı çerçevesinde şekillenmekte, bu nedenle ortak bir tanımın oluşması ve kabulü imkânsız hale gelmektedir. Tüm bunlar çok sayıda din tanımının ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Clark dinin tanımlanmasındaki zorluğu üç nedene bağlamaktadır. Ona göre dinî deneyimin daha çok insanın iç dünyasıyla ilgili öznel bir niteliğe sahip olması, birinci zorluktur. İnsanların kendi dinlerine karşı hissettikleri çok güçlü duygular, dinin anlamı tartışmasına her zaman potansiyel bir duygusal tepki gösterme ihtimalini doğurmakta, bu da onu tanımlamayı zorlaştıran ikinci nedeni oluşturmaktadır. Üçüncü zorluk ise dini tarif eden kişilerin amaçlarının birbirinden farklı olmasıdır. Başka bir deyişle bir mistik için din içsel deneyim olarak tarif edilirken, bir mezhep üyesi için kiliseye gitme davranışı gibi somut aktiviteleri ifade etmektedir. Bir antropolog için ise din

<sup>3</sup> Veysel Uysal, *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, İstanbul 1996, s.19; Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, ( 2. Baskı), Aksiseda Matbaası, Samsun 2000, s. 17.

<sup>4</sup> Thomas A. Idinopulos, “Din Nedir?”, (Çev. :Temel Yeşilyurt), *H.Ü.İ.F.D.*, C: V, Şanlıurfa 1999, s. 152-156.

<sup>5</sup> Recep Yaparel, “Dinin Tarifi Mümkün mü? “ *D.E.Ü.İ.F.D.*, C: IV, İzmir 1987, s. 405; Kamuran Birand, “Dinin Mahiyeti Üzerine”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: I-V, 1957, s. 127.

gözlemlenebilir davranışlar ve gelenekler anlamına gelmektedir.<sup>6</sup> Berger'in işaret ettiği gibi, mahiyeti itibariyle tanımlar ne “doğru”, ne de “yanlış”tırlar; sadece az veya çok kullanışlıdır.<sup>7</sup>

Dinin insan hayatındaki yeri dikkate alındığında dünyevî içgüdülerin üzerine çıkarak kendine göre bir dünya kuran, varlık problemini çözen insanın insanlıkla ilgili ilk başarısının din olgusu olduğunu söylemek mümkündür.<sup>8</sup> Çünkü din, insanoğlu ile ilgili manevî olguların en başta geleni, mahiyeti itibariyle hem bireyi hem de toplumu etkileyen sosyo kültürel bir kurum<sup>9</sup> olmakla birlikte insanın duygu, düşünce, irade, vicdan, davranış gibi bütün kabiliyet ve eğilimlerine hitab etmektedir.<sup>10</sup>

İnsan için vazgeçilemeyen ve hayatın şekillenmesinde önemli bir etkiye sahip olan din, psikoloji sözlüğünde insan davranışlarına yön, yaşama anlam veren kutsal veya doğaüstü bir güç ve yaratıcı kavramına dayanan inançlar, semboller ve törenler sistemi olarak tanımlanmaktadır.<sup>11</sup> Fenomenolojik yaklaşımla ise dinde temel unsur “insan benliğinin bütün faaliyetleriyle ve bütünüyle Tanrı ile ilişki kurması”dır.<sup>12</sup> Ayrıca din, “bireysel ve toplumsal yanı bulunan, inanç, bilgi ve uygulama açısından sistemleşmiş olan, mensuplarına bir yaşama tarzı sunan, onları belli bir dünya görüşü etrafında toplayan bir kurum” olarak da kavramlaştırılmaktadır.<sup>13</sup>

Farklı din tanımlarının ortak noktaları birleştirildiğinde dinin, inanılan varlık (Tanrı) ile inanan varlık (insan) arasında kurulan ruhsal ve manevî bir ilişki olduğu söylenebilir.<sup>14</sup> Thouless de dini, “insan ötesi olarak inanılan bir varlık ya da varlıklarla kurulan, hissedilen, pratik bir ilişki olarak tanımlamıştır.”<sup>15</sup> Zira anlam arayışı ve inanma ihtiyacı içerisinde olan insan bu dünyaya niçin geldiğini, kendisini kimin yarattığını düşünmekte, istek ve arzularının çokluğunu buna karşılık ömrünün ve kudretinin

<sup>6</sup> W. H. Clark, *The Psychology of Religion: An Introduction to Religious Experience and Behavior*, Connecticut: The Macmillan Company, 1958, s.17'den aktaran Ferdi Kırac, *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Ankara 2007, s. 4.

<sup>7</sup> M.Emin Köktaş, *Türkiye’de Dini Hayat*, (1.Baskı), İşaret Yayınları, İstanbul 1993, s. 23.

<sup>8</sup> Günay Tümer, “Çeşitli Yönleriyle Din”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 28, S: 1, Ankara 1987, s. 221.

<sup>9</sup> Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş*, I, Ayyıldız Matbaası, Ankara 1980, s. 75.

<sup>10</sup> Hüseyin Peker, “Suçlularda Dini Davranışlar”, *O.M.Ü.İ.F.D.*, C:IV, Samsun 1990, s. 94.

<sup>11</sup> Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, (4. Baskı), Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2009, s. 213.

<sup>12</sup> Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, (2.Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 1972, s. 28.

<sup>13</sup> Mehmet Aydın, *Din Felsefesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, İzmir 1987, s. 5.

<sup>14</sup> Faruk Karaca, *Din Psikolojisi*, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon 2011, s. 75.

<sup>15</sup> Kerim Yavuz, “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, *A.Ü.İ.F.D.*, C: V, Erzurum 1982, s. 87; Karaca, *Din Psikolojisi*, s.74; Faruk Karaca, “Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine”, *Dini Araştırmalar Dergisi*, Mayıs-Ağustos 2003, C.6, S:16, s. 75.

yetersizliğini, kendisini korkutan olayların çeşitliliğini, aczini fark etmekte ve sığınmak istemektedir. Ayrıca o, kendisi de dâhil olmak üzere çevresinde ve bütün kâinatta gördüğü, sezdiği küllî bir yaratma, rızıklandırma, idare, terbiye, nizam v.b. faaliyetlere karşı içinde bir hayret, ta'zim, sevgi ve saygı duyarak bağlanmak istemektedir. Böylece inanan varlık olma özelliğine sahip olan insan, kâinatı kuşatan aşkın varlığa, Tanrı'ya ya da ona ulaştıracağını sandığı, onun kudretini içinde bulundurduğuna inandığı şeylere yönelmektedir.<sup>16</sup>

Antropolog Geertz'e göre din, insanlarda güçlü, yaygın, uzun süreli ruh halleri ve motivasyonlar oluşturan, varlığın genel düzeninin kavramlarını formüle eden, gerçekliğin aurasıyla bu kavramları giydiren, benzersiz bir şekilde realist/gerçekçi görünen motivasyonlarıyla birlikte eylemleri olan semboller sistemidir.<sup>17</sup> Bu tanımla Geertz dindeki sembolik ve fonksiyonel yönü vurgulamaktadır.<sup>18</sup> Bir başka antropolog Guthrie ise dinin tanımlanmasındaki zorluk ve çelişkilere dikkat çekerek, mevcut din tariflerini "bireysel kafalarda benzer fakat aynı olmayan toplam olasılığı etiketleme, yanıltıcı bir somutlaştırma olarak" değerlendirmektedir.<sup>19</sup>

Psikolojinin kurucusu kabul edilen Wundt'a göre din, "kâinatta her mütenâhinin nâ mütenâhide ve her fâni olanın ebediyette yaşaması hakkındaki vasıtasız bir şüurdur. Bu şüura ait olan bütün fikirler ve doğrular dini oluşturmaktadır."<sup>20</sup>

Psikanalizin öncüsü Freud, Marx'ın tutumuna benzer bir tutumu benimseyerek dinin insanlar tarafından dünyevî sıkıntılara, ıstıraba katlanmak için ortaya çıkarıldığı fikrini ileri sürmektedir.<sup>21</sup> O, genel olarak dini toplumsal ilişkinin bir vasıtası, dinî görevleri ise sosyal sorumluluğun bir parçası olarak görmektedir.<sup>22</sup> Dinin olumlu fonksiyonunu başlangıç için kabul eden fakat din karşıtı söylemleriyle dikkat çeken Freud'un dine karşı olduğu düşüncesine Fromm katılmamaktadır. O, Freud'un doğaüstü güçlere ve insanı aşan şeylere tapınmayı, insanlığın gelişimindeki aşamalardan biri olarak gördüğünü, bunun o çağlarda gerekli olduğu fakat gereğinden fazla gündemde

<sup>16</sup> Tümer, "Çeşitli Yönleriyle Din", s. 220-221.

<sup>17</sup> Clifford Geertz, *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*, Basic Books, Newyork 1973, s. 90; Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, (3. Baskı), T.D.V. Yayınları, Ankara 1998, s. 69-70.

<sup>18</sup> Ünver Günay, *Din Sosyolojisi*, (6. Baskı), İnsan Yayınları, İstanbul 2005, s. 218.

<sup>19</sup> Ralph Hood, Peter C Hill, Bernard Spilka, *The Psychology of Religion*, (Fourth Edition), Guilford Press, New York 2009, s. 7.

<sup>20</sup> Pazarlı, *Din Psikolojisi*, s. 29; Uysal, *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, s. 18.

<sup>21</sup> Jean Chevalier, "Din Fenomeni", (Çev.: Mehmet Aydın), *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 28, 1986, s. 104.

<sup>22</sup> Sigmund Freud, *Totem and Taboo*, Routledge, London 1999, s. 134.

kaldıklarında, insanlığın ruhsal gelişimini engellemekten öte gidemeyeceği fikrine sahip olduğunu iddia etmektedir.<sup>23</sup> Jung’un “kendilik tecrübesi”, Maslow’un “zirve tecrübe”, Alan Wats’ın “süper kimliği gerçekleştirme” olarak isimlendirdiği dinî tecrübeye Freud, “okyanus duygusu (oceanic feeling)” adını vermiştir.<sup>24</sup>

Psikanalizin önde gelen isimlerinden Jung ise din kavramını, derinden etkilendiği Rudolf Otto’ya ait “numinosum” kavramıyla doğrudan bağlantılı olarak ele almaktadır. Ona göre “Din, numinosumu, yani keyfi bir yönelişin sonucu olmayan dinamik bir varlığı ya da etkiyi dikkatle ve itinayla gözetmeyi ifade eder. Söz konusu etki insanı kavrar ve kuşatır.”<sup>25</sup> Ayrıca dini bilinçaltından bize ulaşan sembollerin dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi olarak tanımlayan Jung, onu tarif ederken ruhun evrensel ve içgüdüsel parçası olan kolektif bilinçaltı olarak açıkladığı “arketip” kavramıyla bağlantı kurmaktadır. O, arketiplerin psişede dinî inancın merkez öğeleri olarak aktif işlevlerini sürdürdüklerini iddia etmektedir.<sup>26</sup>

Psikoloji ve din psikolojisine bilimsel anlamda önemli katkıları olduğu bilinen isimlerden James’e göre din, “bireylerin duyguları, eylemleri, ilahî düşüncelerle ilgili her türlü idrakleri, inziva tecrübeleri “ gibi anlamlara gelmektedir. Dinin özünü bireysel tecrübelerin oluşturduğu fikrini benimseyen James dini tanımlarken, bireylerin bizzat kendilerinin, ilişki içinde bulunduklarını düşündükleri ilahî varlıkla başbaşa kaldıklarındaki duyguları, davranışları ve düşünceleri olduğunu ifade ederek psikolojik bakış açısını yansıtmaktadır.<sup>27</sup> O, dinin bir dışsal/haricî sanat, Tanrı’ların iyiliğini/sevgisini kazanma sanatı olarak tanımlanması gerektiğini ifade etmiştir.<sup>28</sup> Din anlayışı bakımından James’i psikanalizci psikologlardan ayıran en temel faktör, dinin kökeninden çok fonksiyonları yani birey hayatındaki pratik faydaları üzerinde durmuş olmasıdır. O’na göre din ve dinî tecrübe bireye pratik fayda sağladığı sürece değerli ve anlamlıdır.<sup>29</sup>

<sup>23</sup> Erich Fromm, *Psychoanalysis and Religion*, (Seventh Printing), Yale University Press, , USA 1958, s. 19.

<sup>24</sup> Andrew Reid Fuller, *Psychology and Religion Classical Theorists and Contemporary Developments*, (Fourth Edition), Rowman and Littlefield Publishers, Maryland 2008, s. 33,35.

<sup>25</sup> Abdulkirim Bahadır, *Jung ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2007, s. 103.

<sup>26</sup> Bahadır, *Jung ve Din*, s. 107.

<sup>27</sup> William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, ARC Monor LLC, Rockville, Maryland 2008, s. 31; Ali Ayten, “William James (1842-1910) ve Din Psikolojisinde Tecrübe Merkezli Bir Yaklaşım”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, C:19, S: 3, 2006, s. 457-458.

<sup>28</sup> James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, s. 30.

<sup>29</sup> Ayten, “William James(1842-1910) ve Din Psikolojisinde Tecrübe Merkezli Bir Yaklaşım”, s. 461.



Fromm'a göre din "bir grup tarafından paylaşılan ve o grubun bireylerine kendilerini adayabilecekleri bir hedef olarak ortak bir davranış biçimi sunan düşünce sistemidir."<sup>30</sup> Dinin gerek bireysel gerekse toplumsal hayatta yerine getirdiği fonksiyonlara dikkat çeken Fromm, dinleri otoriter din ve hümaniter din olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Onun kavramlaştırmasında otoriter din, güç, kontrol, teslimiyet ve itaat gibi kavramları içermektedir. Bu tür dinlerin bir gereği olarak üstün güce teslimiyet adına kişisel özgürlüklerden vazgeçilmektedir. Hümanist din ise insanın özgürlüğünü ve özündeki gücü öne çıkarmaktadır. Bu tür bir dinî yaşayış insanın imkânlarına odaklandığından burada asıl erdem itaat ve teslimiyet değil, kendini gerçekleştirme olmaktadır. Sonuç olarak irrasyonel inanca karşı rasyonel inanç, otoriter dine karşı hümaniter din, subjektif ahlaka karşı objektif ahlak, otoriter figür olarak Tanrı'ya karşı insan gücünün modeli olarak Tanrı fikrinin taraftarı olan Fromm dinin insan hayatına olumlu katkısını kabul etmektedir. Bununla birlikte onun din tanımı, herkesin dindar olduğu izlenimini uyandıracak şekilde akıllıca bir belirsizlik içeriyor gibi görünmektedir.<sup>31</sup>

Maslow dini insan tabiatının doğal bir ürünü olarak görmekte, çağdaşları gibi bireysel dinî tecrübe ve kurumsal din arasında bir ayrım yapılması gerektiğini savunmaktadır. O, din görüşünü ortaya koyarken James ve Fromm'dan etkilendiğinden, dinlerdeki bireysel mistik boyutla ilgilenmiş ve mistik deneyim yaşayanları gerçek dindar olarak nitelendirmiştir.<sup>32</sup> Ayrıca Maslow bireysel dinî tecrübenin dinde birincil unsur olduğunu ifade etmektedir. Bu görüşe göre kurumsal din, birincil tecrübeden kaynaklanan ikincil fenomen olup, doğrudan tecrübe edilen bireysel dinî tecrübenin üstünlüğü (zirve tecrübe), bireylerin kendi özel dinlerini bulmaya ve geliştirmeye eğilimli olmalarına katkı sağlamaktadır. Maslow kurumsal olmayan dinin mümkün olduğunu vurgulamakla birlikte dünyanın tüm büyük dinlerinin orjini ve kökeninin yalnızlık duygusuna ve ciddi bir şekilde hassas olan kâhin veya bir peygamberlerin aydınlatması, vahiy alması veya vecdine dayandığını iddia etmektedir.<sup>33</sup>

<sup>30</sup> Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din- Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, Adana 2007, s. 12; Ali Ayten, *Psikoloji ve Din- Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, (2. Baskı), İz Yayıncılık, İstanbul 2010, s. 111.

<sup>31</sup> Fuller, *Psychology and Religion Classical Theorists and Contemporary Developments*, s. 220.

<sup>32</sup> Ayten, *Psikoloji ve Din*, s.139.

<sup>33</sup> Andrew Reid Fuller, *Psychology and Religion: Eight Points of View*, (Third Edition), Rowman and Littlefield, London 1994, s. 170.

Din olgusunu sosyolojik bakış açısıyla değerlendiren Durkheim'e göre din, bir cemaatin meydana gelmesini sağlayan kutsal şeylerle ilgili (emredilmiş ve yasaklanmış) inançlar ve pratikler manzumesidir. Ayrıca din, kutsal varlıkla ilgili her türlü ibadet ve inançtan meydana gelen toplu bir sistemdir ve bu sisteme bağlanan fertler manevî bir birlik meydana getirmektedirler.<sup>34</sup>

Dinin telafi fonksiyonuna dikkat çeken Karl Marx'a göre ise din, toplumun ezilmiş tabakasının bir aracıdır ve ezilmiş insanlar dini, üzüntülerini dindirmek için geliştirmişlerdir.<sup>35</sup> Dini toplumsal bir kurum ya da bir takım inançları içine alan bir sistem olmaktan ziyade bireysel tecrübeye indirgeyerek açıklayan Batson ve Ventis "kendimizin ve diğer insanların bir gün öleceğini anlamamız sebebiyle karşı karşıya kaldığımız sorunları çözebilmek için yaptığımız herşeydir" tanımlamasını yapmaktadır. Ayrıca onlara göre insana yaşamın temel varoluşsal sorularıyla ilgili cevap veren, "din"dir.<sup>36</sup> Argyl ve Beit-Hallahmi ise dini "insanüstü veya ilahî bir güce yönelik inançların, dinî ibadetlerin ve diğer ayinlerin oluşturduğu bir sistem" olarak tanımlamaktadır.<sup>37</sup>

Frankl diğer birçok psikoloğa göre dine olumlu yaklaşmakla birlikte fenomenolojik yaklaşım ve hümanist düşüncenin etkisinde kalarak kurumsal din yerine bireysel dini desteklemiştir.<sup>38</sup> Ona göre din, özel bir insan fenomeni olmakla birlikte tüm diller gibi semboller sisteminden oluşmaktadır. O, dini temelde nihai insan arayışı olarak tanımlamakta, dinin tecrübe olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle bir dinin diğerinden daha iyi olduğunu iddia etmek mümkün değildir. Ayrıca Frankl dindar bir bireyin daima Tanrı'ya yöneldiğini fakat Tanrının daima aşkın olduğu yani onun ötesinde olduğunu öne sürmüştür.<sup>39</sup> Dolayısıyla Frankl insanlarda bilinçaltı derinliklerde yatan derin bir din duygusunun varlığından bahsetmiştir. Ona göre her iki durumu da beklenmedik bir şekilde aşma imkânı olduğu için ne psikozun ne de ömür boyu hapsin bu duyguyu iptal etmesi mümkün değildir.<sup>40</sup>

<sup>34</sup> Abdurrahman Kurt, "Sosyolojik Din Tanımları ve Dine Teolojik Bakış Sorunu", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C:17, S:2, 2008, s. 79; Chevalier, "Din Fenomeni", s. 99; Abdullah Draz, *Din ve Allah İnancı*, (Çev.: Bekir Karlığa), Bir Yayıncılık, Tsz., İstanbul, s. 43.

<sup>35</sup> Chevalier, "Din Fenomeni", s. 102.

<sup>36</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 12; Raymond Ploutzian, "Psychology of Religion Module", (Seventh Edition), *Wesmont College*, John W Santrock University of Texas, s. 6.

<sup>37</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 9.

<sup>38</sup> Ayten, *Psikoloji ve Din*, s. 160-161.

<sup>39</sup> Fuller, *Psychology and Religion Classical Theorists and Contemporary Developments* s. 247-248.

<sup>40</sup> Fuller, *Psychology and Religion Classical Theorists and Contemporary Developments*, s. 237.

Sonuç olarak denebilir ki din, ilahî varlıkla ilişkiler çerçevesinde dinî duygular, inançlar, düşünceler, ritüeller, uygulamalar ve sorumlulukları kapsayan, sosyal tezahürleri olan ve birey üzerinde derin etkiler oluşturan bir sistemdir.

## 1.2. DİNDARLIĞIN TANIMI

Dindarlığın göstergeleri olan inançların, ibadetlerin her zaman ve mekânda görüldüğü, insanların dinle doğrudan ya da dolaylı, olumlu ya da olumsuz bir ilişki içinde oldukları tartışılmaz bir gerçektir. Zira bir dine mensup olan insanlar doğrudan din ile ilişkili oldukları gibi; din karşıtı veya Tanrı tanımaz olanlar tersine ilişkiye geçmiş olmaktadır. Hatta Tanrıtanımazlık, tersine döndürülmüş bir inanca benzetilmektedir. Dolayısıyla din, insanlık köklerine kadar işleyen, insanların hayatına her yönüyle etki eden ve derinlemesine nüfuz eden manevî bir olgudur. Dinin mahiyetini anlayabilmek için dinî yaşantının bilinçteki yansımalarının yani bireysel tecrübelerle edinilmiş dindarlık kavramının tahlil edilmesi gerekmektedir.<sup>41</sup>

Din kavramının tanımında ortaya çıkan çeşitlilik ve bundan kaynaklanan belirsizlik, çoğu zaman dindarlık kavramı için de geçerli olabilmektedir.<sup>42</sup> Hatta dindarlığın kavramlaştırılması da aynen dinin tanımlanmasında olduğu gibi söz konusu olgunun sınırlandırılması anlamına gelmektedir.<sup>43</sup> Dindarlık kavramının nasıl tanımlanıp kullanılacağı hakkında tam bir mutabakat da mevcut değildir. Çünkü ne tür bir hadisenin din olarak adlandırılabilceği konusunda henüz anlaşmaya varılabilmiş değildir. Daha da önemlisi insanların dinleri, farklı değerlere ve davranışlara verdikleri öneme ve boyutlarına göre büyük ölçüde değişmektedir.<sup>44</sup> Bununla birlikte dindarlığın üç temel unsurunun bulunduğu belirtilmektedir. Bunlardan birincisi, tabiatüstü özelliklere sahip, akıl gücünün ötesinde bir varlık algısıdır. İkinci unsur, bu varlığı kabul ve tasdik eden insan, üçüncüsü ise kabul ve tasdikten sonra inanılan varlığın istek ve tavsiyeleri sonucunda bireyin hayatını şekillendirmesiyle ortaya çıkan dinî hayattır.<sup>45</sup>

Genel olarak dindarlık, dinin nesnel boyutu ile insanın subjektif özelliklerinin bir karışımıdır. Hatta bu iki temel unsurun oluşumuna birlikte katkıda bulundukları kültür

<sup>41</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.205; Antoine Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, (Çev.: Veysel Uysal), İ.F.A.V. Yayınları, İstanbul 1999, s. 178; İbrahim Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, (1.Baskı), Emin Yayınları, Bursa 2010, s.23; Birand, “Dinin Mahiyeti Üzerine”s. 130.

<sup>42</sup> Necdet Subaşı, “Türk(İye) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler”, *İslamiyat Dergisi*, 2002, C: 5, S: 4, s. 19.

<sup>43</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 20.

<sup>44</sup> Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, ( 1. Baskı), Dem Yayınları, İstanbul 2004, s. 30.

<sup>45</sup> Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 77.

de devreye girerek dindarlığı şekillendirmekte ve sayıları üçe çıkan unsurlar (insan, din, kültür) birlikte şekillenmektedir. Türk Müslümanlığını Arap Müslümanlığından ayıran unsurlar kültürel unsurlarken samimi dindarı, olmayandan ayıran kişisel unsurlardır.<sup>46</sup> Ayrıca dindarlık kavramı bireyden bireye, kültürden kültüre ve mensup olunan dinin esaslarına göre farklı anlamlar kazandığı için bir Hristiyanın dindarlık anlayışı ile bir Müslümanın dindarlık anlayışı farklı olduğu gibi aynı dine mensup bireylerin dindarlık anlayışı ve dini yaşama tarzları arasında da belli hususlarda benzerlik veya farklılıklar görülebilmektedir.<sup>47</sup>

Dindarlık, yaşama ve hissetme bakımından bireysel, etkileri açısından da sosyal bir olgudur. Başka bir deyişle bireysellik yönüyle öznel bir karaktere sahip olan dindarlık, sosyal tezahürleri bakımından nesnel ve gözlenebilir bir yapı arz etmektedir.<sup>48</sup>

Günay dindarlığı sosyolojik bakış açısıyla “kutsal olanın veya belli bir formu olmak itibarıyla belli bir dinin muayyen bir zaman ve şartlarda belli bir kişi veya grup ya da toplum tarafından yaşanması” olarak tanımlamakta, “kısacası yaşanan dindir” demektedir.<sup>49</sup> Subaşı ise dindarlığın bireysel yönüne daha fazla dikkat çekerek, “bireyin dinsel yapıyla kurduğu bağlılık düzeyinin subjektif ifadesi” olduğunu dile getirmektedir.<sup>50</sup>

Hökelekli’ye göre ise dindar, her türlü davranışın sebeplendirilmesinde dinî motivlerin etkisi altında davranışta bulunan kişidir. Dinî kişilik dinî imana bağlı olarak kurulan ve gelişen bir kişilik tipidir; bütün eğilimlerin belli bir düzene göre yerlerini aldıkları, şuur ve şuur dışının ortaklaşa ördükleri karmaşık ve bütünleşmiş bir yapıdır.<sup>51</sup>

W.James, dini öncelikle özel ve kişisel bir duygu olarak ele almıştır. James’e göre dindarlık büyük ve üstün bir varlığın hareket ve fiillerimizi gözetlediği yolundaki duygudan kaynaklanır. Bu duygunun derecesi kişinin dindarlığının göstergesidir. Bu duyguları en kuvvetli olanlar en dindar kimselerdir.<sup>52</sup>

<sup>46</sup> Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 77.

<sup>47</sup> Veysel Uysal, *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, Dem Yayınları, İstanbul 2006, s. 74.

<sup>48</sup> Ahmet Onay, *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*, Dem Yayınları, İstanbul 2004, s. 197.

<sup>49</sup> Ünver Günay, “Dindarlığın Sosyolojisi”, (Ed. Ünver Günay- Celalettin Çelik), *Dindarlığın Sosyolojisi*, (ss. 1-59), Karahan Kitabevi, Adana 2006, s. 22.

<sup>50</sup> Subaşı, “Türk(İye) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler”, s. 19.

<sup>51</sup> Hayati Hökelekli, “Dinî Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü”, *Diyanet Dergisi*, C: XXI, S: 2, Nisan-Mayıs-Haziran 1985, s. 21.

<sup>52</sup> Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 32.

Himmelfarb’a göre dindarlık, bir bireyin mensubu olduğu dinine ait ilgiler, inançlar, faaliyetlerle meşgul olma düzeyidir.<sup>53</sup> Tamminen ise dindarlığın bir ilaha veya Tanrı’ya bilinçli bir bağlılığı içerdiğinden söz etmektedir. O, bu bağlılık veya kendini adamanın bireysel tecrübeleri, inançları ve bireyin kişilik motivasyonunu, inançları hakkındaki duygu ve düşüncelerini, bunun yanı sıra kendilerinin inançlarını yansıttığını savunmaktadır.<sup>54</sup>

İnsan ile Yüce Varlık arasındaki içsel/manevî bağlantıyı “inanç”, bu bağlantı çerçevesinde oluşan ilişkiler bütünü “din”, bunların algılanan şeklini ise “dindarlık” olarak kavramlaştırmak mümkündür. Ayrıca dindarlık nihai gerçek, kutsal varlık veya kutsal nesne ile bireyin ilişkisini ifade etmesi, sürdürmesi, dönüştürmesi ya da özdeşim kurmayı aramasından kaynaklanan duygular, düşünceler, davranışlar ve yaşantılar olarak tanımlanmaktadır.<sup>55</sup>

Dindarlık, “dinin insan hayatına nüfuz derecesi” şeklinde de tarif edilmektedir. Kelimenin önüne herhangi olumsuz ya da değer düşürücü bir sıfat eklenmeksizin, genel olarak, bir kimsenin dindar olduğunun vurgulanması, onun dini içselleştirdiği; dinî emir, tavsiye ve yasaklara bireysel düzlemde uyduğu; dini, gündelik hayatında toplumsal denetleyici olarak kabul ettiği ve kendi yaşayışının bir göstergesi haline getirdiği anlamına gelmektedir.<sup>56</sup> Ayrıca dindarlık insanın kendisi, Tanrı ve âlemle ilgili üst düzey bir farkındalığı gerektiren üst düzey bir bilinç halidir.<sup>57</sup> Dindar birey, her türlü davranışında dinî referansların etkisi altında bulunduğu için Tanrı ya da kutsalla kurulan ilişkiler, merkezî bir tutum olarak onun bütün dünyevî ilişkilerinin merkezini oluşturabilmektedir.

Değişik düzeylerde insanın iç dünyasında meydana gelen, onun üstün ve aşkın güç olan yaratıcıya karşı bağlılığını ifade eden bir kavram olan dindarlık, aynı zamanda bireyi psikolojik olarak motive etme gücüne sahiptir. Bu bağlılık, bireyin kişiliğinin oluşumunda etkili olduğu gibi, dinî görevlerini yerine getirme, ahlâkî davranışlar sergileme gibi dinî yönelimlerini belirleyen pozitif bir etki meydana getirmektedir.<sup>58</sup>

<sup>53</sup> Murat Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, *Tabula Rasa Felsefe-Teoloji*, Yıl:1 S:1, 2001, s. 23; Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 23.

<sup>54</sup> Paloutzian, “Psychology of Religion Module”, s. 7.

<sup>55</sup> Fatma Gül Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, (1. Baskı), Nobel Yayınları, Ankara 2010, s. 59.

<sup>56</sup> Kurt, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, s. 2.

<sup>57</sup> Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 77.

<sup>58</sup> Erol Güngör, *Ahlâk Psikolojisi ve Sosyal Ahlâk*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 1995, s. 20.

Sonuç olarak dindarlık, bireyin ilahî varlığı kabulü ve ona bağlanmasının ardından onunla iletişime geçmesi, dinî tecrübe yaşamasıdır. Derecesine göre dindar bir bireyin dünyasına din öyle bir nüfuz eder ki ona kendi rengini verir. Dindar bir birey aynı zamanda dindar bir kişiliktir. Zira samimiyetle dine yönelen bir birey dininin kendisinden beklediği sıfatları kazanmaya gayret eder.

### 1.3. DİNDARLIK TİPOLOJİLERİ

İnsanların dinî yaşayışlarını genel çizgiler çerçevesinde belirlemeye ve buradan hareketle dindarlık tiplerini ortaya çıkarmaya çalışmak, din psikolojisinin ilgilendiği konulardan biridir. İnsanı tamamen tanıyıp anlamak ve onların ideal bir şekilde tipolojisini ortaya koymak pek mümkün olmamakla birlikte bu durum, konuyla ilgili çalışmalar yapılmasına da engel oluşturmamaktadır.<sup>59</sup> Ayrıca aynı din mensubu insanların bile dinlerini aynı kalitede ve seviyede yaşamadıkları, birbirlerinden farklılaştıkları bilinmektedir.<sup>60</sup> Bu bağlamda dindarlığı tüm yönleriyle anlama çabalarının bir ürünü olarak insanların çeşitli şekil, renk ve yoğunluktaki dindarlıklarını, dinî hayatlarındaki farklılıkları gösterebilmek için çeşitli tipolojiler yapılmıştır. Söz konusu dindarlık tipolojileri genel olarak özsel (substantivist) ve nitelendirici (adjektivist) yaklaşımlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Özsel anlayış bizzat dindarlıktan ve dinî yaşayıştaki bireysel farklılıklardan hareket ederken nitelendirici anlayış somut dindarlık şekillerinin analizinde kullanılmak üzere vasıtalar geliştirmeyi amaçlamaktadır.<sup>61</sup>

Din psikolojisinde kullanılan en yaygın dindarlık tiplemesi Allport'un geliştirdiği içgüdümlü (intrinsic) ve dışgüdümlü (extrinsic) dindarlıktır. Ona göre içgüdümlü dindarlar dinlerini ciddiye alan samimî dindarlar iken; dış güdümlü dindarlar dinlerini kişisel amaçlarını gerçekleştirmek için araç olarak kullanmaktadırlar.<sup>62</sup>

Ortodoks ve heteredoks dindarlık tiplmeleri dindarlığın orijinal kaynaklarına bağlılığı noktasında oluşturulmuş dindarlık biçimleridir. Bu tiplmeye göre ortodoks dindarlık, dinî yaşantının Tanrı ya da din kurucusunun taleplerinin yer aldığı kutsal

<sup>59</sup> Yavuz, "Din Psikolojisinin Araştırma Alanları", s. 100; Asım Yapıcı, "Dinî Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık", *Ç.Ü.İ.F.D.*, C:2, S:2, 2002, s. 75, 84.

<sup>59</sup> Yapıcı, "Dinî Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık", s. 78.

<sup>60</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 76.

<sup>61</sup> Köktaş, *Türkiye'de Dinî Hayat*, s. 48; Yapıcı, "Dinî Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık", s. 80.

<sup>62</sup> Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, s.27-28; Yıldız, "Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma", s. 25.

kitaba, kutsalı temsil eden peygamberin açıklamalarına dayalı olarak şekillendiği sahih dindarlık biçimidir. Heteredoks dindarlık ise bir dinin muhtelif sosyo-kültürel coğrafyalarda çeşitli din ve kültürlerin etkisiyle farklı biçimlerde yorumlanması ve yaşanmasıdır.<sup>63</sup> Bu dindarlık biçiminde dinin orjininden uzaklaşma ve sapmalar söz konusu olabilmektedir.

Yapıcı dindarlığın zihinsel görüntüleri ve bunların davranışlara yansımaları yani dinin etki boyutunu esas alan tiplemesine *sosyo-kognitif dindarlık tiplemesi* adını vermektedir. Bu tiplemeye göre liberal dindarlar, genellikle inançlı ve kutsal metinlere saygılıdır fakat merkezî tutumlarını dinî duygu ve düşünceleri oluşturmamaktadır. Muhafazakâr dindarların dinî inanç ve tutumları hayatlarında açıkça hissedilmektedir. Ancak muhafazakârlar dinî konularda farklı fikir ve yeniliklere açık olmadıkları gibi manevî değerlerin dejenarasyonu kaygısını taşımaktadırlar. Aynı zamanda bu tip dindarlar, bireyi aşan tabii bir düzen ve ilahî determinizimin varlığına inandıklarından kaderci yaklaşıma sahiptirler. Dogmatik dindarların dinî tutumları günlük davranışlarını belirlemede önemli bir faktör olmakla birlikte dinî meselelere “günah-sevap, helal-haram, iyi-kötü, siyah-beyaz” gibi birbirine zıt ikili (dikatomik) ayrımlarla yaklaşmaktadırlar. Fanatik dindarlar ise inandıkları şeylere ısrarla bağlılık göstermelerinin yanı sıra zihinsel olarak son derece katı, diğer dinî gruplara karşı hoşgörüsüz, şiddete eğilimli patolojik bir yapı arz etmektedirler.<sup>64</sup>

Kayıklık batı dünyasında yer alan kilise merkezli “kurumsallaşmış dindarlık ve bireysel dindarlık” benzeri bir tiplleştirme ile dindarlığı “geleneksel-toplumsal dindarlık ve bireysel dindarlık” olarak sınıflandırmaktadır. Geleneksel/toplumsal dindarlık kaynağını toplumdan alan, toplumdan öğrenilip toplumla birlikte yaşanan, daha çok sanayileşme ve kentleşmenin zayıf olduğu toplumlarda görülen ve de dış denetim odağına sahip bireyler tarafından tercih edilen dindarlık biçimidir. Bireysel dindarlık ise modern dünyada sekülerleşme ile birlikte değerlerinden uzaklaşarak yalnızlaşan ve bağımsızlaşan bireylerin dindarlık bağlamında elde ettikleri ve elde edemediklerinin tamamının sorumluluğunu üstlenmek suretiyle iç denetim odağına bağlı olarak geliştirdikleri dindarlık biçimidir. Kayıklık’a göre günümüz dünyasında geleneksel

<sup>63</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 29.

<sup>64</sup> Yapıcı, “Dinî Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, s. 100-105.

dindarlıktan bireysel dindarlığa; dış denetim odaklı dindarlık biçiminden iç denetim odaklı dindarlık biçimine geçiş süreci yaşanmaktadır.<sup>65</sup>

Cüceloğlu, dindarları, *samimi (gerçek) dindarlar ve mış gibi dindarlar* olarak sınıflandırmaktadır. O'na göre *mış gibi dindarlar* cennete gitmek veya cehenneme gitmemek amacına yönelik hep nesnel ben düzeyinde kalmış kişilerdir. Samimi (gerçek) dindarlar ise, daha büyük realitenin, kapsamlı bir bütünün anlamlı bir parçası olmanın bilinci ve hizmet sorumluluğu içinde yaşamlarına yön vermektedirler.<sup>66</sup>

Dindarlık tipolojileriyle psikologlar kadar sosyologlar da ilgilenmektedirler. Örneğin Max Weber taklidî ve tahkikî dindarlığı çağrıştıracak nitelikte “halk dindarlığı ve seçkinlerin dindarlığı (virtüöz dindarlığı)” ayrımını yapmaktadır. Weber'in bir başka dindarlık tiplemesine göre “dünyevî zahit” dinine bağlı olmakla birlikte çalışıp kazanma ve güçlü olma arzusunda olan, “uhrevî zahit” ise dünya nimetlerine itibar etmeyen, içsel gelişmeye önem veren bireylerin dindarlığıdır.<sup>67</sup>

Ünver Günay, Erzurum ve çevresinde yaptığı empririk bir araştırmaya dayanarak geleneksel ve kalıplaşmış unsurların çoğunlukta olduğu *geleneksel halk dindarlığı*, hurafe ve batıl inançlara yer verilmeyen *seçkinlerin dindarlığı*, dini yalnızca Allah ve kul arasında kutsal bir bağ olarak görüp dinî inançlarını günlük hayatına yansıtmayanların yaşadığı *laik dindarlık*, geleneksel tip ile laik tip arasındakilerin oluşturduğu *tranzisyonel dindarlık* olmak üzere dört tip dindarlıktan söz etmektedir.<sup>68</sup>

Taplamacıoğlu yaşlara göre dinî yaşayışın şiddet ve kesafeti üzerine yaptığı bir araştırmadan yola çıkarak dindarlığı beş temel kategoride değerlendirmiştir. Bunlar: Dinî vecibelerini yerine getirmeyenlerin oluşturduğu *Gayr-ı amil*, bulundukları çevrenin etkisiyle zaman zaman ibadet eden fakat bu durumu sürdüremeyenlerin oluşturduğu *idare-i maslahatçı*, dinî görevleri yerine getirmekle birlikte ahlakî hasletlere de sahip olanların oluşturduğu *dini bütün-amil*, dünyevî görevlerini kapsayacak şekilde farzlar ve sünnet dışında da ibadet edenlerin oluşturduğu *sofu*, dini gereğince anlayamamış

<sup>65</sup> Hasan Kayıklık, “Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık”, (Ed. Ünver Günay, Celalettin Çelik), *Dindarlığın Sosyo- Psikolojisi*, (ss. 157-174), Karahan Kitabevi, Adana 2006, s.168, 170.

<sup>66</sup> Doğan Cüceloğlu, *Anlamlı ve Coşkulu Bir Yaşam İçin-Savaşçı*, (20. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 2002, s. 84-85.

<sup>67</sup> Yapıcı, “Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, s. 84.

<sup>68</sup> Yapıcı, “Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, s. 86-87.



yeniliklere karşı, pek çok şeyin haram ve günah olduğunu düşünen bireylerin oluşturduğu *softa ve yobaz* dindarlığıdır.<sup>69</sup>

İslamî literatürde inancın birey tarafından özümsemesi ve içselleştirilmesini temel alan dindarlık tiplmesi olarak taklidî ve tahkikî dindarlıktan söz edilmektedir. Buna göre taklidî dindarlık, delillere dayanmaksızın sorgulamadan, bireyin doğup büyüdüğü toplumda yaşamış olmasının yani gelenek aktarımı ve sosyalleşme sürecinin doğal bir sonucu olarak tezahür eden dindarlık biçimidir. Neye, niçin ve nasıl inandığının bilincinde, inancını özümsemiş ve içselleştirmiş bireylerin dindarlığı ise tahkikî dindarlıktır. Benzer bir biçimi Hristiyan araştırmacılardan Allen ve Spilka tarafından da kabul edilen bu tiplmeye göre (consensual and committed religiousness) tahkikî dindarlık adanmış, kararlı ve içselleştirilmiş bir karaktere sahipken; taklidî dindarlık kurumsallaşmış, geleneksel ve kültürel yapıyı temsil etmektedir.<sup>70</sup>

#### 1.4. DINDARLIĞIN BOYUTLARI

Din psikolojisinde dindarlıkla ilgili araştırma yapmak, dindarlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisini ortaya koymak için dindarlığı ölçme girişimleri dindarlığın boyutluluğu tartışmalarını beraberinde getirmiştir. Dindarlıkla ilgili araştırmalarda, din gibi karmaşık bir fenomenin tek boyutlu yaklaşımlarla anlaşılmasının zorluğuna rağmen dindarlığı tek boyutlu ele alanların yanı sıra iki boyutlu ve çok boyutlu modeller oluşturanlar olmuştur.<sup>71</sup>

Stanley Hall, James Leuba, Edwin Starbuck ve William James gibi Amerikan din psikologları, dindarlığı tek boyutlu bir yaklaşımla ele alarak, sadece dindarlığın duygu boyutu üzerinde durmuşlardır. 1950-60 yılları arasında yapılan araştırmalarda Durkheim'in inançlar ve bir kilisede toplanmış olanların pratik uygulamaları şeklindeki<sup>72</sup> bireysel dindarlığın yanı sıra toplumsal ve kurumsal dindarlığa dikkat

<sup>69</sup> Mehmet Taplamacıoğlu, “Yaşlara Göre Dinî Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerine Bir Anket”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: X, Ankara 1962, s. 145; Yapıcı, “Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, s. 89-90.

<sup>70</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 26; Yapıcı, “Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, s. 83; Fuller, *Psychology and Religion: Eight Points of View*, s. 284; Murat Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 27.

<sup>71</sup> Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 23; Subaşı, “Türk(ie) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler”, s. 19.

<sup>72</sup> Joseph E. Faulkner, Gordon F. DeJong, “Religiosity in 5-D: An Amprical Analysis”, *Social Forces*, 45, The Pennsylvania State University, 1966, s. 246.

çeken anlayışının da etkisiyle din psikologlarının bir kısmı, dindarlığı iki boyutlu olarak ele almaya başlamışlardır.<sup>73</sup>

Dindarlığın çok boyutlu olduğu hipotezi bilimsel anlamda ilk olarak Morton King tarafından test edilmiştir. Kendisi dokuz boyuttan meydana gelen bir dindarlık ölçeği kullanmış, ardından dindarlığı çok boyutlu bir fenomen olarak ele alan başka çalışmalarda dört ile onüç arasında değişen alt boyuttan söz edilmiştir.<sup>74</sup>

Glock, Lenski ve Fukuyama'nın çalışmaları çok boyutlu yaklaşımların gelişmesine önemli katkılar sağlamıştır. Lenski'nin çalışmasında dindarlığın boyutları “dinî inanç, dinî duygu, ibadetlere katılma ve dinî grup üyeliği” olarak kategorize edilmiştir. Fukuyama da konuyla ilgili çalışmasında “inanç, davranış, duygu ve bilgi” boyutlarıyla dindarlığın dört boyutu olduğunu ileri sürmüştür. Fukuyama'nın ortaya koyduğu bilgi boyutu daha sonra Glock tarafından da benimsenmiştir.<sup>75</sup> Dindarlığın çok boyutlu olarak sistemli bir şekilde kavramlaştırılması ilk defa Glock tarafından yapılmıştır. Glock çalışmasına başlarken bireyin günlük hayatında din fenomeninin önemini analiz etmede ve bireysel dindarlığın ölçülmesinde, dinin operasyonel bir tanımına ihtiyaç olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca o, insanın dinî yönelimlerinin kategorik olarak kavramlaştırılmasının gereği üzerinde önemle durmuştur. Glock'a göre bir dindarlık araştırmasına dünya dinleri arasında konsensüs bulunan beş boyutun dahil edilmesi gerekmektedir. O, bu dinlerin incelenmesi halinde birçok farklılığın bulunmasına rağmen dindarlığın tezahürü açısından önemli benzerliklerin varlığının fark edileceğine dikkat çekmektedir. Ayrıca Glock'a göre değişik boyutlarda dinin belirtileri arasındaki ilişkinin ne olduğunun ve hangi şartlarda farklı derecelerin ortaya çıktığının bilinmesi, belki kültürün en karmaşık ögesi olan din hakkındaki bilgi düzeyinin genişlemesine vesile olacaktır.<sup>76</sup> Glock dindarlığın

<sup>73</sup> Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s.24-25; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 95.

<sup>74</sup> Ahmet Onay, “Dinî Yönelim Ölçeği: Ölçek Geliştirmede Yöntem, Teorik Altyapı, Geçerlilik ve Güvenilirlik”, *İslamiyat*, C: V, S: 4, 2002, s. 181-182; Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 31.

<sup>75</sup> Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s.29; Köktaş, *Türkiye’de Dinî Hayat*, s. 52.

<sup>76</sup> Rodney Stark, Charles Y. Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, Volume:1, Berkeley University of California Press, (Third Edition), America 1974, s. 14; Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 29; Köktaş, *Türkiye’de Dinî Hayat*, s. 53; Faulkner and DeJong, s. 246; Kurt, “Sosyolojik Din Tanımları ve Dine Teolojik Bakış Sorunu”, s. 88; Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 3; Hakkı Karaşahin, “Din Sosyolojisinde Dindarlığın Ölçülmesi Problemi Üzerine Bir Araştırma”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XLIX, S: 1, 2008, s. 198.

boyutlarını “dinî inanç (belief), uygulama (practice, ritualistic), tecrübe (experience), bilgi (knowledge) ve etki/sonuç (consequences)” olarak isimlendirmiştir.<sup>77</sup>

#### **1.4.1.Dindarlığın Genişlemesine Boyutları**

##### **1.4.1.1. İnanç Boyutu**

Bir dinî geleneğin parçası olan ve bireylerden beklenen dinî inançlar dindarlığın ideolojik boyutunu meydana getirmektedir.<sup>78</sup> Glock’un dindarlık modelinde dinî inanç, bireyin dindarlığının merkezi konumundadır. Diğer dört unsur asıl ve kök olan imandan kaynaklanan dallar, yapraklar, çiçekler ve meyveler gibidir.<sup>79</sup> İncanın varlığı ve yokluğu yanında, şiddet ve kuvvete derecesine göre bireylerde bir farklılaşmaya yol açtığı bir gerçektir.<sup>80</sup> İşte bu boyut inanç veya inançsızlıkla ilgili olup, incanın içeriği, güçlülüğü, türü, (geleneksel veya geleneksel olmayan) gibi hususları kapsamaktadır.<sup>81</sup> İnanç boyutu, dindar insanın belli inançları benimseyeceği beklentisinden oluşmaktadır. Bundan başka bu inançların muhteva ve faaliyet alanı sadece dinler arasında değişmemekte, aynı dinî geleneğin içinde bile çoğunlukla farklılık arz etmektedir. Dolayısıyla her dinin müntesiplerine kendilerine uyulmasını beklediği bir dizi inanç prensibi sunduğu bir realitedir.<sup>82</sup>

Herhangi bir dinin kendine özgü bir şekilde ortaya koyduğu inançları, yapısal açıdan üç kısma ayırmak mümkündür. Bunlardan birincisi her dinin temelinde var olan kutsal ve kutsalla ilgili inançlardır. Garanti edici inançlar da denebilecek bu inançların çökmesi, dinî incanın ortadan kalkması anlamına gelmektedir. Örneğin İslam’da en çok vurgu Allah’ın varlığı ve birliği üzerine yapılırken Hristiyanlıkta Tanrı, İsa ve İsa’nın bakire Meryem’den doğması gibi inançlar üzerine yapılmaktadır. İkinci kategorideki inançlar, kutsal amacı ve inanan bireyin bu amaca yönelik rollerini açıklayan inançlardır. Hristiyanlıktaki “asli günah, kurtuluş ümidi, nihai yargı günü” inancı, İslam’daki insanın dünyaya gönderilişinin, hayat ve ölümün yaratılışının gayesi olarak sınanma gerçeğine inanç, bu kategoride yer almaktadır. Üçüncü kategoride ise

<sup>77</sup> Stark, Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, s. 14; Charles Y Glock, “Dinî Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, (Çev.: Faruk Karaca), *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3, 2001, s.2; Mauss Armand L., *Encyclopedia of Religion and Society*, (Ed.William H. Swatos), Alta Mira Press A Division of Sage Publications, USA 1998, s.210; Faulkner, DeJong, “Religiosity in 5-D: An Amprical Analysis”, s. 247.

<sup>78</sup> Cihirlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 68.

<sup>79</sup> Kurt, “Sosyolojik Din Tanımları ve Dine Teolojik Bakış Sorunu”, s. 88.

<sup>80</sup> Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, Düşünce Kitap Kırtasiye, Bursa 2008, s. 52.

<sup>81</sup> Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 29.

<sup>82</sup> Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s. 28.

tamamlayıcı inançlar yer almaktadır ki bu inançlar, dinin ahlakî sınırlarının çerçevesinin belirlenmesini, insanın Tanrı'ya ve diğer insanlara yönelik davranışlarını kendisinden beklendiği gibi şekillendirmesini sağlamaktadır. Çeşitli dinlerin dinî inancın bu üç bileşenine verdiği önem farklılaşmaktadır.<sup>83</sup>

#### 1.4.1.2. Uygulama (İbadet) Boyutu

Bu boyutla bir dinin mensuplarının yerine getirdikleri bütün spesifik dinî pratikler kast edilmektedir.<sup>84</sup> Ritüel boyut dinlerin müntesiplerinden yapmalarını beklediği ibadet etme, dua etme, oruç tutma ve kutsal ayinlere katılma gibi özel dinî aktivite ve uygulamaları ifade etmektedir.<sup>85</sup> Çok çeşitli inançlar vardır ve uygulama boyutu, dinler arasındaki farklılıkları belirginleştiren bir boyuttur.<sup>86</sup>

Dinî pratikler iki önemli sınıfa ayrılmaktadır. Ritüeller, ayinler formal dinî eylemler ve kutsal pratikler bunlardandır. Bağlılık (devotion) ritüelden önemli derecede farklı ve özel, formal olmayan, niyetle ilişkili olan doğal uygulamalardır. Örneğin Hristiyanlıktaki özel dualar, İncil okuma, doğaçlama ilahi söyleme bunlardan bazılarıdır.<sup>87</sup> İslami literatürde farz olmadığı halde Allah'a yakınlaşmak amacıyla yapılan ve “nafile ibadet” adı verilen çeşitli ibadetler de bu kategoride değerlendirilebilir. Glock'a göre farklı dinler ve aynı dinî grup içerisindeki farklı bireyler arasında ibadet sıklığı konusu dikkatle incelenmelidir. İbadetlerin kendi doğalarındaki değişkenlik ise ayrı bir inceleme konusunu oluşturmaktadır.<sup>88</sup> Zira dinin belirlediği ibadet görevlerini yerine getirmedeki gayret, dikkat ve devamlılık bir kimsenin dindarlığının hem göstergesi hem de inançları benimsemedeki samimiyet ve içtenliğin bir ifadesi kabul edilmektedir.<sup>89</sup>

<sup>83</sup> Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s. 31-32; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 102-103.

<sup>84</sup> Charles Y. Glock, “Dindarlığın Boyutları Üzerine”, (Ed.Yasin Aktay, M.Emin Köktaş), *Din Sosyolojisi*, (ss.252-274), (İkinci Baskı), Vadi Yayınları, Ankara 1998, s. 254.

<sup>85</sup> Cırhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 68; Glock, “Dinî Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s. 28.

<sup>86</sup> Stark, Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, s. 14; Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 30.

<sup>87</sup> Stark, Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, s. 14.

<sup>88</sup> Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s. 35; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 104.

<sup>89</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 53.

#### 1.4.1.3. Duygu (Tecrübe) Boyutu

Bu boyut bireyin kutsalla olan iletişiminin bir sonucu olarak dinî duygular hissetmesi veya nihai gerçeğe ilişkin bilgiye (ilham) doğrudan kavuşmasını ifade etmektedir.<sup>90</sup> Bu duygu, korku veya vecd halinde ortaya çıkabilir, huşu veya mutluluk duygusunda, ruhsal huzur bulmada veya evren veya tanrısal olanla heyecanlı bir ilişkide ortaya çıkabilmektedir.<sup>91</sup> Dinî tecrübe, heyecan ve dindarlık duygularıyla canlanmış, düşünce ile aydınlanmış bir niteliğe sahiptir.<sup>92</sup>

Dinî duygunun dindarın hayatında vazgeçilmez bir yeri vardır. O ruhun derinliklerine kök salmış, ayrı bir anlamı, değeri ve hedefi olan bir duygudur.<sup>93</sup> James'e göre duygu, dindarlığın ilk ve en derin kaynağıdır. Söz gelişi Allah'tan korkma, Allah'a saygı ve bağlılık, Allah aşkı tamamen insana özgü psikolojik bir haldir.<sup>94</sup>

Dinî tecrübe boyutu, yaşanan dinî tecrübeyle ilgili olumlu veya olumsuz tüm dinî duygularla ilişkilidir. Hemen tüm dinler dindar olarak nitelendirilen bireylerin Aşkın varlıkla ilgili veya dinî bir faaliyet sırasında din kaynaklı bir duygusal tecrübe geçirmesini beklemektedir.<sup>95</sup> Ancak bazı dinî gelenekler bu içsel tecrübelerle büyük önem verirken, diğer bazıları daha çok dinî ibadet ve ahlakî değerleri ön planda tutmaktadır.<sup>96</sup>

Duygu boyutu, dinine bağlı kimsenin nihai gerçeğin doğrudan bilgisine erişmesi veya dinî bir duygu yaşama beklentisi içinde “Allah”, “İlahî Varlık”, “Nihaî Hakikat”, “Müteal Varlık” ile iletişimi içeren duyumları, algıları ve duyguları kapsamaktadır. Bu boyutla en fazla ilişkili boyut, inanç boyutudur.<sup>97</sup>

Din psikolojisi alanında yapılan ilk araştırmalar dinin duygu boyutuna vurgu yapmakta, hatta bu çalışmalarda dindarlığı tek boyutta yani “duygu boyutu”nda inceleme girişimleri bulunmaktadır. Stanley Hall, Leuba, Starbuck ve William James bu yaklaşıma sahip olanlardandır. Ancak dini yalnızca “duygu boyutu” ile incelemek çeşitli zorlukları beraberinde getirmektedir. Zira dinî inanç ve uygulamalara eşlik eden incelmüş duyguların (tevekkül, güven, ümit, rıza, korku, aşk gibi) çok azının

<sup>90</sup> Cırhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, 68; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 104.

<sup>91</sup> Glock, “Dindarlığın Boyutları Üzerine”, s. 254.

<sup>92</sup> Birand, “Dinin Mahiyeti Üzerine”, s. 132.

<sup>93</sup> Yavuz, “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, s. 95.

<sup>94</sup> Armaner, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 115.

<sup>95</sup> Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 30.

<sup>96</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 54.

<sup>97</sup> Uysal, *Dini Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, s. 119.

gözlemlenebilir yansımaları bulunmaktadır. Bununla birlikte bazı özel durumlar hariç, Kutsala yönelik bireysel dinî duyguların açıkça günlük hayatta ifade edilmesi, aktarılması pek mümkün olmamaktadır.<sup>98</sup>

#### 1.4.1.4. Bilgi Boyutu (Entellektüel Boyut)

Bireyin temel bilgilerini içine alan entellektüel boyut, bireyden kutsal kitaba ve inancına ilişkin sahip olması beklenen öğretileri ifade etmektedir.<sup>99</sup> Bütün dinlerde dindar insandan kendi inancının temel öğretileriyle ve kutsal metinleriyle ilgili bilgi sahibi olması beklenmektedir. Bir inancı kabul etmek için inançla ilgili bilgileri bilmek gerektiğinden bilgi boyutuyla inanç boyutu arasında yakın bir ilişki vardır.<sup>100</sup> Bununla birlikte inanç zorunlu olarak bilgiye tabi değildir.<sup>101</sup> Zira yüksek düzeyde dinî bilgiye sahip olmadan iç güdümlü bir dinî yönelime sahip olmak mümkün olabileceği gibi, bu bilgiye sahip olduğu halde ateist olanlar olabilir.<sup>102</sup> Dinî bilgi ancak inançla değer ve işlevsellik kazanmaktadır.<sup>103</sup>

Çeşitli dinlerin kendi içlerinde ve birbirleri arasında, dindar bireyin neyi bilmesi gerektiği ve dinî bilginin kalitesinin nasıl sağlanabileceği konusunda büyük farklılıkları bulunduğundan, dinî bağlılığın göstergesi olarak ne tür bir bilginin kullanılacağını belirlemek gerçekten zordur. Kapsamlı dinî bilginin belli bir dinî yaşantıya, düzgün dinî pratiğe ve dinî inanç ilkelerine güçlü bir bağlılığa sirayet etmesi ihtimali zayıftır. Ayrıca birçok insanın, kendi dininin aslı ve tarihi hakkında yanlış veya bozuk bilgiye sahip olduğu ve bu bozuk bilginin belli bir dinî inanç, pratik ve yaşantı kalıbıyla birlikte sürdüğü de kabul edilmelidir.<sup>104</sup> Bununla birlikte dinî bilginin seviyesi yanında dinî öğrenmeye karşı isteklilik, bunu önemseme derecesi ve dini öğrenmek için ayrılan zamanın bireyin dindarlığının bir işareti olarak kabul edilmesi de gerekmektedir.<sup>105</sup>

<sup>98</sup> Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s.36; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 105.

<sup>99</sup> Cihhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s.69; Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s. 28.

<sup>100</sup> Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 30.

<sup>101</sup> Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s. 38; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 106.

<sup>102</sup> Bkz. Hasan Kayıklık, “Dini İnkâr Bağlamında Turan Dursun”, *Ç.Ü.İ.F.D.*, C: 6, S:1, Ocak-Haziran 2006

<sup>103</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s.54.

<sup>104</sup> Glock, “Dindarlığın Boyutları Üzerine”, s. 268-269.

<sup>105</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 54.

#### 1.4.1.5. Etki (Sonuç) Boyutu

Etki boyutu insanın Tanrı'dan ziyade insanla ilişkisini ele alması bakımından benzersiz bir boyuttur. Dinî bağılıklarının sonucu olarak insanların nasıl davranacağı hakkındaki tutum ve inançların gelişimi bu boyut içinde yer almaktadır.<sup>106</sup> Diğer dört boyuttan farklı olup bireylerin günlük hayatlarında, inanç, duygu, davranış ve bilgi boyutlarının etkilerinin oluşturduğu grup olarak kabul edilmiştir.<sup>107</sup>

Dinler, dinî bağılılık ve imanın bazı sonuçları olduğu veya olması gerektiği konusunda birleşmektedirler. Bu sonuçlar hem dindar olarak bireyden ne beklendiği hem de bizzat bireyin ne yaptığı ile ilişkilidir. Dindarlığın ödülü doğrudan olabilir veya gelecekte ümit edilebilir. Doğrudan ödüller manevî huzur, korku ve endişeden kurtulma, güven duygusu ve hatta bazı dinlerde maddî başarıdır. Gelecekte beklenen ödüller ise kurtuluş, ebedi hayat ve uzak doğu dinlerinde olduğu gibi daha iyi bir dünyevî konumda yeniden doğuş v.s. olabilir.<sup>108</sup> Glock'a göre dinin insan üzerindeki etkisi araştırılırken sonuçlar ödül alanından çok sorumluluk alanında aranmalıdır. Dinin ruhî ve manevî sağlığa katkısının olup olmadığı ve var ise bunun ne şekilde olduğunu tespit etmek, genel ahlakta, diğerkâm davranışlarda din faktörünü belirlemek, insanların çeşitli yaşlarda verdikleri kararlarda din faktörünün yerini incelemek son derece önemli konulardır.<sup>109</sup> Zira beslenme alışkanlıklarından nezaket kurallarına, bireysel ahlakî tutum ve davranışlardan sosyal ilişkilere varıncaya kadar dinin etkileri vardır ve dindarlık yaşantısı, beden ve ruh sağlığı, kişilik, ahlak ve karakter gelişimi, toplumsal ilgiler, tercihler, tutumlar ve yaşam biçimi ile çok yakından ilişkilidir.<sup>110</sup>

Etki boyutu bireyin Tanrı ile ilişkisinden ziyade diğer insanlarla ilişkisiyle ilgilidir.<sup>111</sup> Ayrıca bu boyut dinî inanç, uygulama, tecrübe ve bilginin seküler dünyadaki etkilerini içine almaktadır.<sup>112</sup> Dinî etkilerin araştırılmasının dindarlığın diğer yönlerinin araştırılmasından yalıtılarak sürdürülmesi mümkün değildir. Herhangi bir davranış

<sup>106</sup> Cihirlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 69.

<sup>107</sup> Yıldız, "Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma", s. 30.

<sup>108</sup> Glock, "Dindarlığın Boyutları Üzerine", s. 270; Cihirlioğlu, s. 69.

<sup>109</sup> Glock, "Dindarlığın Boyutları Üzerine", s. 268-269; Glock, "Dindarlığın Boyutları Üzerine", s. 273.

<sup>110</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 55.

<sup>111</sup> Glock, "Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları", s. 29.

<sup>112</sup> Faulkner, DeJong, "Religiosity in 5-D: An Amprical Analysis", s. 247; Uysal, *Dini Tutum davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, s. 119.

dinden bir şekilde esinleniyorsa, bu durum dinin etki boyutu çerçevesinde değerlendirilmelidir.<sup>113</sup>

Dindar olduğunda bireyden yapması ya da yapmaması beklenen çeşitli davranışlar bulunmaktadır.<sup>114</sup> Dinin ibadet boyutuna yeteri kadar önem vermese bile bireyin inançları, bazı değerleri kabul edip, kendi dinî kimliğiyle özdeşleşmesi ölçüsünde onun davranışlarını örtülü ya da açık bir biçimde etkilemektedir. Dindarlığın etki boyutu bu noktada tezahür etmektedir.<sup>115</sup>

#### 1.4.2. Dindarlığın Derinlemesine Boyutları

İnsanların kendilerini dine veriş derecesi, dinî hayatı yaşamadaki dikkat ve yoğunluğu şu ya da bu düzeyde olabilir. Fakat bundan daha önemlisi belki de dinin gereklerini yerine getirmedeki asıl niyet ve ulaşılmak istenen amaçtır. Dinî niyetin saf ve katışıksız olması kadar, din dışı başka amaçlar elde etmeye yönelik olması da mümkündür.<sup>116</sup> Genel olarak dindarlıktaki bu farklı yönelimler ilk olarak Allport tarafından iki temel tip halinde ele alınıp tanımlanmıştır. O, 1950’lerde bir bakıma dindarlık yaşantısındaki samimiyet ve içtenlik farklılığına dayalı kurumsallaşmış ve iç kaynaklı dindarlık yönelimlerinden bahsetmiş ve daha sonra, dış kaynaklı (extrinsic) ve iç kaynaklı (intrinsic) terimlerini kullanarak iki dindarlık tipine dikkat çekmiştir. Bu iki boyutlu dindarlık modelini “dış güdümlü (extrinsic) dindarlık” ve “iç güdümlü (intrinsic) dindarlık” olarak adlandırılmıştır.<sup>117</sup>

İçsel ve dışsal güdülenme birbirinden bağımsızdır ve tek bir boyutun zıt kutupları değildir. Yapılan analizler içsel ve dışsal güdülenmelerin dik doğrusal (orthogonal) olduğunu göstermektedir.<sup>118</sup>

##### 1.4.2.1. İç Güdümlü Dinî Yönelim

Dinî değerleri içlerine iyice yerleşmiş, güçlü kişilik sahibi bireyler için din, bütün benliği kuşatıcı, her konuda tek referans kaynağıdır. Kişiliğin merkezinde yer alan inanç, bütün davranışları belirleyici bir etki ve denetim odağı olarak etkinlikte

<sup>113</sup> Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s.40; Glock, “Dindarlığın Boyutları Üzerine”, s. 271.

<sup>114</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi* s. 69.

<sup>115</sup> Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, s. 39.

<sup>116</sup> Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 108.

<sup>117</sup> Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, Dem Yayınları, İstanbul 2010, s. 84.

<sup>118</sup> James M. Nelson, *Psychology of Religion and Spirituality*, Springer Science, USA 2009, s. 26; Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 24-25; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 95; Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 84.

<sup>119</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 63.



bulunmaktadır. Dindarlığın bu boyutunda dindarlar kendilerini dinlerine adanmıştır ve bu hal zaman ve durum karşısında değişiklik göstermemektedir. İçsel dini yönelime sahip bireyler dinî görevleri yerine getirme hususunda devamlılık, tutarlılık göstermektedirler. Onlar için din, nihai ilgi ve amaç konusudur.<sup>119</sup>

Allport'a göre iç güdümlü dindarlar dinî inanç ve emirlerle uyum içindedirler ve hayatı inançla bütünleştirip içselleştirmişlerdir. Yine onlar dinleri için yaşamaktadırlar. Ayrıca bu boyutta dindarlar, din karşısında diğer ihtiyaçlarına daha az önem verirken ana güdülerini dinde bulmaktadırlar.<sup>120</sup> Dinî inancın temel motivasyonuna atıfta bulunmak amacıyla geliştirilen psikolojik bir kavram olan "içsellik" kavramı, biyolojik bir kavram olan "hazım" kavramına benzetilmektedir. Tıpkı biyolojik hazımda olduğu gibi içselleştirilen inançların o bünyenin çok önemli bir parçası haline gelmesiyle sonuçlanmaktadır.<sup>121</sup> Dolayısıyla iç güdümlü dindarlar için din kişiliğin önemli bir parçası durumundadır.

Allport'un değerlendirmesine göre iç güdümlü dindarlar gerçek müminlerdir ve dinlerini ciddiye almaktadırlar. Zira ona göre, dine samimiyetle bağlanmış güçlü ve şahsiyetli insanlar için merkezî tutum niteliği taşıyan din, yapıp etmelerin, zihniyetin, var olana bakış açılarının, hayat tarzlarının ve olaylar karşısında pozisyon alış biçimlerinin yegâne referans kaynağıdır.<sup>122</sup>

İçgüdümlü dindarlar için din, bireyi bütünüyle aşan, İlahî varlığın iradesine uygun olarak değişime zorlayan, benlikten daha geniş bir alana yayılan, yaşama anlam veren içten doğma bir değerler sistemidir. Sabır, hoşgörü, saygı, başkalarına karşı iyi niyet, dinî emir ve yasaklara uyma, ibadetlerde devamlılık gibi etki ve özelliklerle karakterize edilen bu tip dindarlık, "içten doğma, derunleşmiş veya şahsileşmiş" gibi vasıflarla nitelendirilmektedir. Ayrıca bu dindarlar, günlük yaşamlarını dinlerine göre sürdürme eğilimindedirler.<sup>123</sup>

Gerçek dinî yaşantı içine girmiş ve gerçek bir dinî tecrübe yaşamış olan birey, Tanrı'ya açılmış, O'nunla çok içten ve çok şahsi münasebete girmiş samimi bir

<sup>119</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 86.

<sup>120</sup> Gordon W. Allport, *The Person in Psychology- Selected Essays*, Beacon Press, Boston 1968, s. 243.

<sup>121</sup> Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 95.

<sup>122</sup> Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, s. 27-28; Yıldız, "Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma", s. 25.

<sup>123</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 77; Cihnioglu, *Din Psikolojisi*, s. 62.

dindardır. Bu deneyimde “ben”in bütün fonksiyonlarıyla birlikte Tanrı’ya yönelmesi, aynı zamanda insan benliğinin yeni bir şekillenmesi anlamına gelmektedir.<sup>124</sup>

#### 1.4.2.2. Dış GÜDÜMLÜ DİNİ YÖNELİM

Dindarlık yaşantılarında dış güdümlü bir dindarlık yönelimi taşıyan kimseler için dinî değerler, birinci derecede önem ve anlam taşıyan bir konuma sahip değildir. Daha çok kişisel ya da grupsal istek ve amaçlara ulaşmada elverişli ve yararlı bir araç durumundadır.<sup>125</sup>

Dışgüdümlü dindarlar için din, genellikle araçsal (instrumental) ve çıkarıcı (utilitarian) bir değere sahiptir.<sup>126</sup> Onlar dinlerini kendilerine sosyal destek aramak, statü ve masumiyet elde etmek, dert ve sıkıntılar için teselli, yoksunluklar için telafi sağlamak, korkuları yatıştırıp güvenlik ve rahatlık sağlamak gibi amaçlar için kullanılmaktadırlar. Ayrıca bu dindarlık boyutunda bireyler inançla bütünleşme konusunda biraz zayıf kalmaktadırlar.<sup>127</sup>

Dış güdümlü dinî yönelim sahibi dindarlar dini her durumda gözetilmesi gereken aşkın ve evrensel bir değer değil, kendisinden yararlanılan bir kurum olarak görmektedirler. Dua ve ibadeti Allah’a karşı sorumluluk ve tapınma görevinin bir gereği olmaktan çok, başları sıkıştığında başvurulmuş geçici bir ilişki olarak algılamaktadırlar. Kendilerini dinî değerlere değil, dinî değerleri kendilerine uyarlayan dış güdümlü dindarlar için din, benliğin hizmetinde, benlik savunmasında kullanılan bir araç durumundadır.<sup>128</sup>

Teolojik açıdan Tanrıya yönelen fakat benliğinden vazgeçmeyen<sup>129</sup> dış güdümlü dindarları dine bağlayan dinin özü ve kaynağı değil, bireysel ve sosyal fonksiyonlarıdır.<sup>130</sup> Bu tip dindarlığa “psikolojik ihtiyaçlar dini”, “fonksiyonel din” ismini verenler vardır. Ancak fonksiyonellik dinlerin önemli bir özelliğidir ve hiçbir

<sup>124</sup> Birand, “Dinin Mahiyeti Üzerine”, s. 132.

<sup>125</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 85.

<sup>126</sup> Allport, *The Person in Psychology- Selected Essays*, s. 242- 243; Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, s. 27-28; Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, s. 25.

<sup>127</sup> Allport, *The Person in Psychology- Selected Essays*, s. 243; Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, s. 29; Kayıklık, “Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık”, s. 165-166; Karaca, *Din Psikolojisi*, s.97; Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 85.

<sup>128</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 85.

<sup>129</sup> Allport, *The Person in Psychology- Selected Essays*, s. 243; Kayıklık, “Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık”, s. 165-166.

<sup>130</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 36.

fayda sağlamayan, fonksiyonlarını yitirmiş din de varlığını yitirme tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir.<sup>131</sup>

Allport dışında dış güdümlü dinî güdülenmeleri inceleyen çalışmaların çoğu dışsal dinî güdülenmenin dışsal kişisel ve dışsal sosyal olmak üzere iki boyutta ele alınabileceğini ileri sürmüşlerdir. Dışsal sosyal güdülenmede din, kilisede arkadaşlarla toplanma gibi bireysel sosyal ihtiyaçları karşılama ile ilişkili iken; dışsal kişisel güdülenmede dua ederek huzur sağlama gibi bireysel ihtiyaçları karşılama ile ilişkilidir.<sup>132</sup>

---

<sup>131</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 76-77.

<sup>132</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 63.

## İKİNCİ BÖLÜM

### SABIR

#### 2.1. SABIR KAVRAMININ TANIMI

Sabır kelimesi Türkçeye Arapçadan geçmiş olup, “*sabera*” kökünden gelmektedir. “*Sabr*” darlıkta kendini tutmak demektir. “*Sabertü’ d-dabbe*” “ hayvanı yemsiz hapsettim, “*sabertü fulanen*” falanın ardından kurtulamayacağı şekilde tuttum manasınadır. “*Sabr*”da böyle bir hapis ve tutma manası olmakla birlikte gerekli durumlarda nefsi hapsetme, kendini tutma, iradesine hâkim olma anlamları da vardır. Ayrıca “*intizar etme, bekleme ve gözleme*” eylemleri “*sabr*” sözcüğüyle ifade edilmektedir.<sup>133</sup>

Türkçede kelime karşılığı acı, yoksulluk, haksızlık gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini bekleme erdemi ve dayanç olan sabır, ayrıca olacak veya gelecek bir şeyi telaş göstermeden bekleme olarak tanımlanmaktadır.<sup>134</sup>

İngilizcede sabır kavramı için “*patience*” kelimesi kullanılmaktadır. Kelimenin sözlükteki karşılığı, dayanma gücü, hoşla gitmeyen veya çaba gerektiren bazı şeylere dayanma kapasitesidir. Sadece acı çekme veya bir tahrik karşısında değil aynı zamanda haksız yere veya haddinden fazla gecikmiş görünen bir sonucu beklerken veya önemli ihtiyaçları karşılayan bir işi yerine getirirken sükuneti muhafaza etmek ve soğukkanlı olmak “*patience*” kelimesi ile anlatılmaktadır.<sup>135</sup> Başka bir sözlükte “*patience*” tahammül, sebat, dayanma, dişini sıkma anlamlarına gelmektedir. “*Patience*” kelimesinden türemiş olan “*patient*” in İngiliz dilinde hem sabırlı, dayanıklı hem de tedavi gören hasta<sup>136</sup> anlamlarında kullanılması ise manidardır. Zira bir hastalıktan dolayı tedavi görmek sabırlı olmayı gerektiren hayatın zorluklarından biridir. Toshihiko

<sup>133</sup> Ragıb el-İsfahanî, *Müfredat Elfazi’l Kur’an-Kur’an Kavramları Sözlüğü*, (3. Baskı), (Çev.: Yusuf Türker), Pınar Yayınları, İstanbul Mayıs 2012, s. 839-841, İbn Manzur Ebu’l-Fadl Cemalüddin Muhammed b. Mükerrrem, *Lisanü’l Arab*, Daru’l Maarif, Kahire, tsz, s.2391, Ali Ünal, *Kur’an’da Temel Kavramlar*, Nil Yayınları, İstanbul 2003, s. 434; Hüseyin Ece, *İslam’ın Temel Kavramları*, (3. Baskı), Beyan Yayınları, İstanbul 2010, s. 570.

<sup>134</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, ( Yeni Baskı), Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1988, C II, s. 1236.

<sup>135</sup> Merriam- Webster’s Dictionary of Synonyms, Merriam- Webster, Incorporated Springfield Massachusetts, USA 1984, s.598.

<sup>136</sup> Redhouse, *İngilizce-Türkçe Sözlük*, ( 20. baskı), Redhouse Yayınevi, İstanbul 1993, s. 706.

Izutsu da Kur'an kavramlarından biri olan sabrı, İngiliz dilindeki anlamına uygun olarak “*tahammüllü olmak*”, “*sebatkârlık*” veya “*dayanıklılık*” olarak tanımlamıştır.<sup>137</sup>

Sabır, her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olmakla birlikte duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarıyla yaşanan çözümleyici psikolojik süreçtir.

Çeşitli sözlüklerde “*engellemek, hapsetmek, güçlü ve dirençli olmak, dayanma, dayanıklılık, tutma, kararlılık, acele etmeme*”<sup>138</sup>, “*men etme*”<sup>139</sup> anlamlarındaki sabır kelimesinin ahlak terimi olarak “*üzüntü, başa gelen sıkıntı ve belalar karşısında direnç gösterme; olumsuzlukları olumlu kılmak için gösterilen metanet*” gibi manalara geldiği; karıştının telaş, kaygı ve yakınma olduğu belirtilmektedir.<sup>140</sup> Bu anlamda sabır, musibet ve belaya uğrayan insanın feryat etmeyip metanet göstermesi, aklın ve dinin gösterdiği yolda sebât etmesi, sosyal hayattan veya insanî münasebetlerden doğabilecek birçok zorluğa ve olumsuzluğa direnç göstermesidir. İnsanın kendi gücü ve iradesi dışında ve maddî-manevî yönleriyle değişik türde tezahür eden sıkıntı, belâ, musîbet, güçlük ve meşakkatlere karşı heyecana ve paniğe kapılmadan, tedirgin olmadan, şikâyet etmeden soğukkanlılıkla mukavemet etmesi, zor ve nefse ağır gelen durumlar karşısında dayanıklı olmasıdır.<sup>141</sup>

Sabır en temel anlamda bireyin, koşullar ve zaman dilimlerinin geniş yelpazesinde ortaya çıkan hayal kırıklığı, sıkıntı veya acı çekme durumları karşısında sakince bekleme eğilimi olarak da tanımlanmaktadır.<sup>142</sup> Kunz’a göre sabır, şikâyet etmeden sıkıntı ve zorluklara dayanmaktır.<sup>143</sup> Kierkegaard’a göre ise sabır şikâyet etmeksizin öylece beklemek olarak tanımlanırsa, bunun bir erdem olduğu söylenemez. Zira sabır,

<sup>137</sup> Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Dinî ve Ahlakî Kavramlar*, Pınar Yayınları, İstanbul 2010, s. 177; Necmettin Gökkır, “Izutsu Sonrası Kur'an Araştırmalarında Kullanılan Yapısal Semantiği Kavramlaştırma (Conceptualisation) Problemi”, *İslamî Araştırmalar Dergisi*, C:18, S:1, 2005, s. 77.

<sup>138</sup> *Dinî Terimler Sözlüğü*, “Sabır”, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara 2009, s. 314.

<sup>139</sup> İbni Kayyım el- Cezviyye, *Sabredenler Şükredenler*, (12.Baskı), İnsan Yayınları, İstanbul 2010, s. 19.

<sup>140</sup> Mustafa Çağrı, “Sabır”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, İstanbul 2008, C: 35, s. 337.

<sup>141</sup> Ali Seyyar, *Ahlak Terimleri ( Ansiklopedik Sözlük)*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul 2003, s. 343.

<sup>142</sup> Sarah A. Schnitker, “An Examination of Patience and Well-Being”, *The journal of Positive Psychology*, Vol.7, No.4, July 2012, s. 263.

<sup>143</sup> G.Kunz, “Simplicity, humility, patience”, (Ed. İn E.E Gantt & R.N. Williams), *Psychology for the other: Levinas, Ethics and Practice of Psychology*, (ss. 118-142), 2002, Pittsburgh, PA: Duquesne University Press, s.121’den aktaran Sarah Ann Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology, California 2010, s.8.

tevâzu ve hürmet gibi pasif erdemlerden değildir.<sup>144</sup> Sabrı davranışın iki kutbu arasında ortalama olarak kavramlaştırmanın daha doğru olabileceğini belirten Schnitker ise onu, Aristoteles'in "erdemli bir eylem daima eksiklik ve fazlalık içinde yansıtılan bozukluğun iki ucu arasında ara bir durumdur" tanımlamasına dayandırarak "tembelliğin noksanlığı ve ataklığın aşırılığı arasında ortalama bir durum" olarak tarif etmektedir.<sup>145</sup>

Sabır ile mücadele iç içedir. O, her türlü kötülük, bozgunculuk, felaket ve yıkıma sebep olan olaylar karşısında bireyin direnme, dayanma ve karşı koyma gücüdür. İç ve dış engellerle mücadele edip, sağlam bir azim ve güçlü bir iradeyle bu engelleri aşarak yol almak anlamına gelen sabır,<sup>146</sup> güçlüklerin üstesinden gelebilmenin neticesinde insana rahatlık veren, hayatta muvaffak olmanın ve kemale ermenin sırrını, faziletini öğreten pozitif tutum ve sosyal davranışların bütünüdür.<sup>147</sup> Ayrıca sabır, diğer erdemlerin üzerinde geliştiği temel değerdir.<sup>148</sup> Bu yönüyle metanet, azim, sebat gibi erdemler bizzat sabır manasını içinde barındırırken, umut, hoşgörü, tevekkül, şükür, alçakgönüllülük gibi erdemler sabırla güçlü bir ilişki içerisindedir.

Sabır çaba ile elde edilir ve bu çaba otomatik değildir. Daha çok bireyin iç benliğinin kontrolünü ve büyük bir yoğunlaşmayı içermektedir.<sup>149</sup> Ayrıca sabır bireyin hayat olayları karşısında negatif süreçlerden pozitif süreçlere doğru yönelişini sağlamaktadır.<sup>150</sup>

Sabır kavramı psikolojik perspektiften değerlendirildiğinde, duygu unsuru kuvvetli ancak bilişsel unsuru ağır basan bir tutum olduğu söylenebilir. Tutumlar belirli bir takım kişi, nesne ve olaylara karşı sürekli olarak benzer biçimde davranmamıza neden olan, kendileri gözlemlenemeyen fakat gözlemlenebilen bazı davranışlara yol açtığı varsayılan öğrenilmiş bazı eğilimlerdir.<sup>151</sup> Bu eğilimler bireyin

<sup>144</sup> Anthony Rudd, "Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self- The Virtues of a Being in Time", *Journal of Religious Ethics*, JRE 363, 2008, s. 494.

<sup>145</sup> Schnitker, "An Examination of Patience and Well-Being", s. 264; Alasdair MacIntyre, *Ethik'in Kısa Tarihi- Homerik Çağdan Yirminci Yüzyıla*, Paradigma Yayınları, İstanbul 2001, s. 75, 76.

<sup>146</sup> Fevzi Zülaloğlu, *Yolumuzu Aydınlatan Kur'ani Kavramlar*, Ekin Yayınları, İstanbul 2010, s.592.

<sup>147</sup> Seyyar, *Ahlak Terimleri* s. 343.

<sup>148</sup> Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, (10. Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2011 s. 130.

<sup>149</sup> Tallal Alie Turfe, *Patience in İslam: Sabr*, ( 1st used ), Tahrike Tarsile Qur'an Inc., Elmhurst, New York 1996, s. 30.

<sup>150</sup> Behlül Tokur, *Stres Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Erzurum 2011, s. 203.

<sup>151</sup> Çiğdem Kağıtçıbaşı, *İnsan ve İnsanlar*, (9. Baskı), Evrim Matbaası, İstanbul 1996, s. 86; Mithat Enç, *Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü*, Karatepe Yayınları, Ankara 1990, s.148.

belli bir insana, gruba, nesneye, olaya yönelik olumlu veya olumsuz bir şekilde düşünmesine, hissetmesine veya davranmasına yol açmakta ve oldukça istikrarlı, yargısal bir nitelik taşımaktadır.<sup>152</sup> Bir tutum, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını birbiriyle uyumlu kılarak etkilemektedir. Genellikle birbirleriyle uyum halinde bulunan bu üç faktöre tutumların öğeleri denir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeler, yerleşmiş güçlü tutumlarda tam olarak bulunmaktadır. Bazı zayıf tutumlarda ise özellikle davranışsal öğe çok zayıf olabilmektedir.<sup>153</sup> Sabır duygusu, sabır tutumunun duygusal öğesini oluşturmaktadır. Sabrın tek bir değer alanı ile sınırlı olmayan ahlakî, dinî, insanî bir değer olması ve erdemler sınıfına dâhil edilmesi, dinler tarafından desteklenmesi, ahlaken doğru bulunması, yararlarının kabul edilmesi, toplumsal bir desteğe sahip olması, hatta atasözlerine konu olması nedeniyle kültürel bir alt yapısının olması v.b. faktörler onun bilişsel temelini oluşturmaktadır. Aynı zamanda sabır bir davranış olarak gözlemlenebilen, güçlü tutum olarak da hayata karşı “her şartta sabırlı olacağım” diyen birey tarafından seçilmiş bir davranış biçimidir. Sabır tutumu güçlü olan birey her türlü zorluk karşısında direnme, dayanma, mücadele etme azmine sahip, sebatkâr biridir. Sabır özelliğine sahip olmayan birey ise tamamen sabırdan yoksun olan değil, sabır tutumu zayıf olandır.

Tutumlar doğrudan gözlemlenebilen özellikler olmayıp bireyin gözlemlenebilen davranışlarından yola çıkılarak varsayılan ve bireye atfedilen eğilimlerdir. Dolayısıyla tutumlar gözlenebilen davranışlar değil, davranışa hazırlayıcı eğilimlerdir.<sup>154</sup> Sabır bir karakter gücü ve kişilik özelliği niteliği taşıdığından bireyin olayları anlamlandırması, değerlendirmesi aşamasından başlayıp, çözümleme aşamasına kadar problem çözme veya başa çıkmanın her evresinde etkili olabilen, gerekli davranışa zemin hazırlayan bir eğilim olarak değerlendirilebilir.

Duygular, kümeler halinde düşünülebilir. İnsanın duygusal hayatı sonsuz çeşitliliğe sahiptir. Öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi, utanç gibi kümeler duygu dünyamızın çeşitliliğini göstermektedir. Bu kümelerden her birinin özünde, temel bir duygusal çekirdek bulunmakta ve bu çekirdekten temel duygunun akrabaları sayısız

<sup>152</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 747.

<sup>153</sup> Kağıtçıbaşı, *İnsan ve İnsanlar*, s. 86.

<sup>154</sup> Kağıtçıbaşı, *İnsan ve İnsanlar*, s. 84.

mutasyonlarla halkalar halinde yayılmaktadır.<sup>155</sup> Sabır belli bir duygu kümesinin duygusal çekirdeği olarak kabul edilirse sebat, azim, metanet, tahammül ve özdenetimin bu çekirdek duygunun akrabaları olduğu söylenebilir. Dolayısıyla sabrın bireyin zengin çeşitliliğe sahip duygu dünyasının bir parçası olduğu muhakkaktır. Ancak sabır duygusu her zaman sabır davranışına yol açmayabilir. Bu duygu katlanma, içe atma ve biriktirmeyi besleyip, davranış biçimi haline getirilen tahammüle dönüşerek birey için negatif sonuçlara zemin hazırlayabileceği gibi sabır tutumunun duygusal boyutunu oluşturup bireyin psikolojik gücü haline gelebilir.

Sabır, bireyin “sabırlı” olarak nitelendirilmesinde olduğu gibi bir eğilim veya özellik olmasının yanı sıra “sabırla bekleme” de olduğu gibi durumsal bir eylemi ifade etmektedir. Gerçek sabır göstergesi hem duygusal hem de davranışsal öğelerin her ikisini içermektedir.<sup>156</sup> “*Durumluk sabır*”, birey sabır tutumunu kazanmamış olsa da şartlar gerektirdiğinde zorunluluktan yaşanabilmektedir. Ancak Aristoteles’e göre birey adil şeyleri yapa yapa adil, ölçülü davranma davranma ölçülü, yiğitçe davranma davranma yiğit olmaktadır.<sup>157</sup> Dolayısıyla sabır davranışı tekrarlana tekrarlana “*sürekli sabır*” tutumu geliştirilebilir. “*Durumluk sabır*”, sabrın öğrenilmesi ve tutum haline gelmesi sürecinin başlangıç aşaması kabul edilebilir. Sabır bir eğilim ve tutum olduğunda, karakter gücüne dönüştüğünde “*sürekli sabır*”dan söz edilebilir.

Sabrı ahlakî bir erdem olarak ele alan Kierkegaard’a göre sabrın bir erdem olması için durumsal olmaması gerekmektedir. Çünkü bu kötülük yapan birinin de kötücül şemalarının oluşması için sabırla beklemesi, sabrı bir enstruman olarak kullanması anlamına gelmektedir ki böyle bir durumda sabır bir erdem olmaktan çıkmaktadır. Oysa durumsal olmayan sürekli sabır, erdemler birliği içerisinde diğer hayat erdemleriyle birlikte düşünüldüğünde vazgeçilmez bir erdem olmaktadır.<sup>158</sup>

Sabırsızlıkla ilgili kişilik psikolojisi alanında yapılan ve sabrın anlaşılması konusunda bilgi veren çalışmalarda bulgulara rağmen, sabırsızlık ve sabrın tam olarak karşılığı yansıtmadığına dikkat çekmek gerekmektedir. Sabrın temelindeki psikolojik

<sup>155</sup> Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ Neden IQ’dan Daha Önemlidir?*, (22.Basım), Varlık Yayınları, 2002, İstanbul, s. 360,361.

<sup>156</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 3.

<sup>157</sup> MacIntyre, *Ethik’in Kısa Tarihi*, s. 75.

<sup>158</sup> Rudd, “Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self- The Virtues of a Being in Time”, s. 493.



süreçler ile sabırsızlığın temelindeki psikolojik süreçler paralel olmadığından sabır, iyimserlik ve kötümserlikte olduğu gibi sabırsızlığın tam karşıtı değildir. Sabır ve sabırsızlığın birbiriyle ilişkili olduğu muhakkaktır fakat her zaman zıtlıkların uyuşması zorunlu olmamaktadır. Zira pozitif duygular her zaman doğrudan negatif duyguların aynası yani yansıması değildir.<sup>159</sup>

Sabır haz geciktirme yeteneği (ability to delay gratification) ile aynı şey değildir. Gelecekteki bazı teşvikleri kazanabilmek için mevcut ödülden vazgeçebilme yeteneği anlamına gelen “haz geciktirme yeteneği”, sabırla eş anlamlı görünmektedir. Ancak haz geciktirme yeteneği her ne kadar sabır duygusunu barındıran ve temelde sabra ihtiyaç duyulan bir özellik olsa da sabrın haz geciktirme yeteneğine indirgenmesi doğru değildir. Sabırla ilişkili olmasına rağmen şimdiki küçük bir ödül ile daha sonraki büyük ödül arasında açık bir seçimi içerdiği için haz geciktirme farklıdır. Sıklıkla sabır, beklemekle ilgili olsun veya olmasın her hangi bir seçimin olmadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Eğer tercih hakkı verilirse birey beklemeyi seçmektedir ve seçim sadece nasıl bir bekleme olacağı konusundadır. Yoksa sabır davranışı doğrudan beklemenin getirisine bağlı olarak şekillenmemektedir. Bununla birlikte davranışa ek olarak sabrın sınırları, hayal kırıklığına karşı bireyin iç cevabıyla belirlenmektedir. Hâlbuki haz geciktirmeyi seçmenin sınırları özellikle davranışın sonucuna göre şekillenmektedir.<sup>160</sup> Sabırda her zaman beklemenin ardından bireyi memnun edecek sonuçlar gelmeyebilir. Bireyin yaşadığı zorluklarla mücadele etmesi ve dayanmasının dünyevî karşılığını alıp alamayacağı veya ne zaman alacağı belirsizdir. Oysa haz geciktirmede beklemenin karşılığı olarak somut ve belirgin bir ödül vaadi vardır.

Dinler müntesiplerine daha sonra verilecek ödüller vaat ederek onlardan emirlere uymalarını, yasaklardan kaçınmalarını ve zorluklara göğüs germelerini istemektedir. Genellikle bu ödüller ölüm sonrası hayatta verilmesi beklendiğinden soyut nitelik taşımakta ancak bireyin inancıyla doğru orantılı olarak somut ödüller kadar bireyin davranışlarını etkilemektedir. Bu yönüyle sabır haz geciktirme yeteneğine benzese de

<sup>159</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s.7; Sarah Ann Schnitker, Robert A. Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Volume:18, Leiden 2007, s.182; Schnitker, “An Examination of Patience and Well-Being”, s.264.

<sup>160</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 13; Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 183; Schnitker, “An Examination of Patience and Well-Being”, s. 264.

ahiret hayatına hazırlanmanın yanında oradaki ödülleri beklemenin kendisi bizatihi sabır gerektirmektedir.

Sabır sadece özdenetim değildir. Öz denetim, kendini kontrol ya da irade hâkimiyeti, gerektiğinde arzuların, gereksinimlerin ve içgüdülerin denetim altında tutulması,<sup>161</sup> doğru bilineni eyleme dökebilme dirayeti, olumsuz olaylar karşısında duyguları kontrol edip düzenleyebilme yeteneğidir. Öz denetim, sabır özelliğinin bir bileşenidir. “24 Karakter Gücü” modelini tasarlayan Peterson ve Seligman sabrı oluşturan üç bileşenden biri olarak öz denetimden söz etmektedir. Ancak sabır temelde duygusal bir iç cevabı içeren yapısıyla öz denetimden ayrılmaktadır.<sup>162</sup>

Sabrın son derece yüksek düzeyinin negatif sonuçlara ve uyumsuzluğa yol açabileceği iddiaları da vardır. Ahlak filozofları bu iddialara cevap olarak sabrın hem bekleme gerektiren durumlar hem de aksiyon gerektiren durumlarda gerekli olduğunu ileri sürmektedir. Bununla birlikte çok fazla sabır, gerçekte genel bir karakter eksikliğini de düşündürmektedir. Klasik Yunan filozofları çok sabırlı bireylerin bazen hikmet ve sağduyu gibi diğer muhakeme değerlerinden yoksun olabileceklerini, böyle bir durumda sabırlı davranmak yararlı olduğunda, doğru zamanda doğru karar verememekten kaynaklanan olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir.<sup>163</sup>

Sabrın pasifliğe yol açtığı ve bu anlamda zararlı olduğu konusunda da bazı görüşler mevcuttur. Sabrın içerdiği anlamlardan biri olan bekleme eğiliminin bazen olumsuz sonuçlara yol açması mümkündür. Bazı durumlarda aceleci davranmak daha yararlı olabilmektedir. Örneğin birey sosyal adaletsizlikle karşılaştığında, zulme karşı ve sosyal değişim yolunda çaba göstermesi gerektiğinde pasif bir bekleyiş içerisinde olmayıp acilen aktif davranışı tercih etmesi gerekmektedir. Bazen de hiç bir şey yapmamak daha yararlı olmakta ve her şeyin yapıldığı durumdan daha büyük bir başarı getirebilmektedir.<sup>164</sup> Sosyal bir karmaşa durumunda ortamın sakinleşmesini beklemek, doğru değerlendirme yapabilme ve bu doğrultuda isabetli çözümler üretebilme açısından son derece etkili olabilmektedir.

<sup>161</sup> Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk- Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, (Çev.: Semra Kunt Akbaş), HYB Basım Yayın, Ankara 2007, s. 169.

<sup>162</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 183; Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 13; Seligman, *Gerçek Mutluluk*, s. 169.

<sup>163</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 23.

<sup>164</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 20-21.

Sabır ile iman arasında güçlü bir ilişki vardır. Gerek inancın sürdürülmesi gerekse gelişiminde sabır önemli bir faktördür. İmanın duygusal unsuru içinde ayrı bir yere sahip olan sabır, imanda temel bir duygu olan güvenle irtibatlıdır. Bireyin inandığı varlığa yönelik olarak hissettiği üst düzey güven duygusu, bilişsel olarak anlamakta güçlük çekilen durumlarda imdada yetişerek ortaya çıkacak çelişkiler karşısında rahatlama sağlamakta ve sabır ve sebat duygularını beslemektedir. Dolayısıyla iman hayatının çoğunun sabırda ve sabrın içinde bulunduğu söylenebilir.<sup>165</sup> Kutsal Kitapta kurtuluşa erenlerin özellikleri sıralanırken iman edip salih amel işleyenler, birbirlerine hakkı ve sabrı tavsiye edenlerin vurgulanması imanla sabır arasındaki ilişkiyi açıkça ortaya koymaktadır. Sabrın derecesi ile iman arasındaki ilişki manidardır.<sup>166</sup> Sabır imanın enerjik gücüdür. İman etmek, teslim olmak, teslimiyetin gereklerini yerine getirmek, dinamik bir inanca sahip olmak, sabırla yakından ilişkilidir. Afetler ve hayatın zorlukları gibi sabır gerektiren durumların Allah'a imanın saflığının ve inancın ciddiyetinin test edildiği olaylar olması bu nedenle olabilir.<sup>167</sup> Zira sabır, imanın yani Allah'a gerçekten inanmanın asli bir boyutunu temsil etmekle birlikte,<sup>168</sup> inanç güçlülüğünün (tahkîkî iman) dünyadaki bir yansıması ve göstergesi kabul edilmektedir.<sup>169</sup>

## 2.2.SABIRLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

### 2.2.1. Sebat

Sebat kelimesi Arapça kökenlidir. Türkçe sözlükteki karşılığı, sözünden veya kararlarından dönmeme, bir işi sonuna değin sürdürme, direnmedir.<sup>170</sup> Arapçada ise bir şeye devam etmek, varlığını sürdürmek, sürmek, dayanmak, sabit ya da hareketsiz kalmak, daimi, sabit, değişmez, sağlam, kararlı, durağan, sıkı, yerleşik veya kurulu olmak ya da hale gelmek anlamında kullanılmaktadır.<sup>171</sup>

<sup>165</sup> Hülya Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2007, s. 104,106; Faruk Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 117-118; Rudd, "Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self- The Virtues of a Being in Time", s. 500.

<sup>166</sup> Asr, 103/1-3; Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, Eser Kitabevi, İstanbul Tsz., C: IV, s.6082.

<sup>167</sup> Turfe, *Patience in İslam*, s. 123; İmam Gazâli, *İhyau'ulumi'd-din*, (Çev.: Ahmet Serdaroğlu), Bedir Yayınevi, C: IV, İstanbul trz, s. 118.

<sup>168</sup> İzutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlakî Kavramlar*, s. 179.

<sup>169</sup> Recep Önal, "Kur'an'da İmanî ve Ahlakî Bir Tavır Olarak Sabır" *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: XII, Sayı: 2, 2008, s. 439, 441.

<sup>170</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C: II, s. 1270.

<sup>171</sup> İsfahanî, *Müfredat*, s. 281; İbn Manzur, *Lisanül-Arab*, s. 468.

Engeller karşısında dayanma gücü, yapılan işi başarılı olana kadar sabırla bıkmadan denemeye sebat denmekte ve başarı büyük ölçüde sebat sahibi olmaya bağlanmaktadır. Sebat duygusal özelliklere bağlı olmakla birlikte her türlü başarının en büyük anahtarı durumundadır.<sup>172</sup> Birey sebat etmeye hazırsa, ne kadar uzak olursa olsun her mesafeyi kat edebilir. Bununla birlikte sebat, imkânsızı kovalamak değildir. Bilakis seçilen hedef doğrultusunda çalışma yönünde azimli bir karardır.<sup>173</sup>

Bir kişilik özelliği olarak sebat ile insan, kendisini kemale götüren prensip, bilgi ve davranışlara sahip olabilmek için bilinçli bir azim ve gayretle her güçlüğe dayanmayı sürdürebilmektedir. Sebat eden birey benliğini bu amaçla şekillendirerek hedeflediği doğru amaca ulaşmak için verdiği karardan dönmemeyi benimsemektedir. Hiçbir zevk, hiçbir basit heyecan ya da menfaatin sebat sahibini kararlılıkla çıktığı yoldan geri çevirmesi mümkün değildir.<sup>174</sup>

Sebatın özünde bulunan kararlılık, geriye dönüşsüz olarak belirli bir düşünceye bağlanmak demektir. Bu, bir motive olma ve programlanma aşamasıdır. Kararlılık, sebat ve motivasyon sahibi birey, her şeyi başarma gücüne sahiptir. Kararlılık içinde olmak aynı zamanda gereksinimleri, olumlu iç diyalogu sürdürmek ve onların kalıcılıklarını sağlamak anlamına gelmektedir. Bir düşünce ya da eylemle basitçe ilgilenmek ve onu yapmayı düşünmek bulanık bir düşünceye yol açmaktadır. Oysa bireyin kendisini belli bir hedefe yöneltmesi ve kararlılıkla hedefe odaklanması, hedefe ulaşmak ve başarı için gerekli olmaktadır.<sup>175</sup> Kendisini sabra ve sebatla alıştıran birey, güçlüklerin üstesinden gelmek için çaba harcayarak bu çabada sebat etmekte, sonuç olarak başarılı olmakta zorlanmamaktadır. Darlığa ve felakete düştüğünde ise sebat sahibi birey aciz olmayıp, kendisini sıkıntıdan uzaklaştıracak ve felaketten kurtaracak çareleri arama konusunda sabır davranışını seçebilmektedir.<sup>176</sup>

Sebat aynı zamanda duygusal zekânın önemli bir bileşenidir. Duygusal zekâ kavramını bilim dünyasının gündemine taşıyan Goleman, sebat, azim ve dürtü

<sup>172</sup> Berna Bridge, *Duyguların Eğitimi –Siz Olsaydınız Ne yapardınız?*, (2 Baskı), Beyaz Yayınları, İstanbul 2004, s. 27.

<sup>173</sup> Robin Sieger, *Zafer İçin Doğanlar*, ( Çev.: Betül Çelik ), (2.Baskı), Sistem Yayınları, İstanbul 2002, s. 94, 163, 164.

<sup>174</sup> Kınalızade Ali Efendi, *Ahlak-ı Âlai*,( Çev.: Hüseyin Algül), Tercüman 1001 Temel Eser, İstanbul 1974, s. 99.

<sup>175</sup> İsmail Tunçdoğan, Ofelya Cebal, Cüneyt Tunçdoğan, % 100 Başarı- Başarı Stratejileri, Prestij Yayınları, İstanbul 2008, s. 15.

<sup>176</sup> Ece, *İslam'ın Temel Kavramları*, s. 571.

kontrolünün temel yaşam becerilerinden olduğunu belirtmektedir.<sup>177</sup> Duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalarda karar verilen işi ve görevi bırakmama, işin devamı ve sürekliliği için çaba harcama gibi becerilerin geliştirilmesi hedeflenmekte, engellere rağmen hedefe yürüyebilme bakışı getirilmektedir. Sebat edebilme, bireyi başarıya götürecek yolda sahip olunması gereken temel niteliklerden biri kabul edilmektedir.<sup>178</sup>

Sebat ile sabır arasında kuvvetli bir ilişki söz konusudur. Sabırsız sebat mümkün görünmemektedir. Birçok hedefin gerçekleştirilememesinin en büyük sebebi sabır tutumunun zayıf olmasıdır. Zaman zaman bireyler kendileri için bir hedef belirler fakat buna bir an önce ulaşmak ister ve bunu gerçekleştiremeyince ilgileri azalır, hedef kaybına uğrar ve vazgeçerler. Kendileri için güçlü bir hedef belirlemiş olsalar da bu bireyler, sebat edememeleri ve sabır tutumlarının zayıf olması neticesinde sonuca ulaşamaz, dolayısıyla başarılı olamazlar. Ancak tasarlanan bir hedefe ulaşma yeteneğinin tıpkı bir bilgisayar programlama ya da tenis oynamayı öğrenme gibi, üzerinde çalışılması gereken bir özellik olduğu uzmanlarca dile getirilmektedir. Örneğin her kim bir kerede yüz tane sınav çekebilmek istiyorsa, işe her gün on tane ile başlamak ve bu sayıyı giderek artırmak zorundadır. Eğer adaleleri yeterli kuvvete sahip oluncaya kadar çalışmak ve beklemek sabrını gösteremez ve beşinci günde çalışmayı bırakırsa hiçbir zaman istediği hedefe ulaşamayacaktır. Sabır tutumunun zayıf olması ve sebat düzeyinin düşüklüğünün yol açtığı başarısızlıklar aynı zamanda giderek bireyin kendisine olan güvenini yitirmesine yol açmaktadır. Neticede büyük işlere girişmekten kaçınan ve kendisine daha mütevâzi hedefler koyan bireyin bu durumu devam ettikçe özgüveni zayıflayabilmektedir.<sup>179</sup> Çünkü bireyler karşılaşılan krizlerin üstesinden geldikçe yapılan işten daha fazla doyum sağlamak ve kendilerine olan güvenleri de o oranda yükselebilmektedir.<sup>180</sup>

<sup>177</sup> Gökmen Dağlı, Fatoş Silman, Mehmet Çağlar, “Liderlerin Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi”, *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, S: 17, s. 24.

<sup>178</sup> Selen Doğan, Özge Demiral, “Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi”, *Celal Bayar Üniversitesi İktisadî İdarî Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2007, C:14, S:1, s. 227.

<sup>179</sup> Josef Krschner, *Güçlerinizi Kullanmayı Öğrenin*, (Çev.: Aydın Arıtan), Arıtan Yayınları, İstanbul 2004, s. 107.

<sup>180</sup> Krschner, *Güçlerinizi Kullanmayı Öğrenin*, s. 116-117.

### 2.2.2. Azim

Arapça “ *azm* “ kökünden türeyen kavramın Türkçe karşılığı, bir işteki engelleri yenme kararıdır.<sup>181</sup> Arapçada ise azim, bir işi yapmaya veya tamamlamaya yönelik kalbi sıkıca bağlamak, kesin karar vermek demektir.<sup>182</sup> Azim, “*ısrarla istemek, kastetmek, kesin karar vermek*” gibi anlamların yanı sıra “*irade, sabır, niyet, aceleci olmamak* “ gibi anlamlarda da kullanılmaktadır.<sup>183</sup> İradenin eyleme yönelmesi, iradede kararlılık göstermek gibi manaları içine alan bu kavram, aynı zamanda bir işe esaslı yönelmek, sabır ve sebat ile çalışmak ve ciddiyet ortaya koymaktır.<sup>184</sup> Yararlı bir işi gerçekleştirmek veya zararlı bir işi gerçekleştirmemek konusunda kesinleşmiş karara ve sebat göstermeye “*azim*” denmektedir.<sup>185</sup> Bununla birlikte azim, meşru bir zeminde başarıyı elde etmek için sağlam bir irade sergilemek, bir şeye kesin karar vermek ve bir işi yapmaya kalbi bağlayarak yönelmektir.<sup>186</sup>

Bütün maddî-manevî, bedenî-ruhî kuvvetleri toplayıp amaca emin adımlarla ve inanarak yönelmek, yolda ortaya çıkabilecek engelleri sabırla aşmak, ne kadar zor ve acı olursa olsun belirlenen doğru hedefe ulaşmak gayesinden vazgeçmemek ve olaylara pozitif perspektiften yaklaşmak azim kavramını tanımlayan ifadelerdir. Bir işin yapılmasından önceki psikolojik arzu ve eğilimlerin doğurduğu tereddüt döneminden sonra, o işi yapma konusunda gösterilen kesin irade de azim kelimesiyle ifade edilmektedir.<sup>187</sup>

Azim ve hırs kavramları benzer özellikler taşıyormuş gibi algılanmasına rağmen duyguların çıkış noktası bakımından farklı özelliklere sahiptir. Bu nedenle her iki kavramın birbirinden ayırt edilmesi gerekmektedir. Gerçekte azim, hedefe ulaşmak için takıntılı bir şekilde çalışmak değildir. Azimli birey esnektir, gerçekçidir, mükemmeliyetçi değildir.<sup>188</sup> Azimde kesin kararlılıkla birlikte pozitif ruh hali hâkim

<sup>181</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C: I, s. 120.

<sup>182</sup> İsfahanî, *Müfredat*, s.1006-1007; İbn Manzur, *Lisanül-Arab*, s. 2932.

<sup>183</sup> Mustafa Çağrı, “Azim”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, İstanbul 2008, C: 4, s. 328, Seyyar, *Ahlak Terimleri*, s. 59.

<sup>184</sup> Hayati Aydın, “Kur’an’da İrade-Azm ve Tevekkül”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, Yıl: 9 (2008), S: 22, s. 63.

<sup>185</sup> Abdurrahman Çetin, *Peygamberimizin Ahlakı*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2007, s. 67, Öznur Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, Lotus Yayınevi, Ankara 2006, s. 25, Seyyar, *Ahlak Terimleri*, s. 59.

<sup>186</sup> Özdoğan, *Mutluluğu seçiyorum*, s. 25, Ahmet Rifat Yağlıkçızâde, *Tasvir-i Ahlak*, (3.Baskı), Babiâli Caddesinde 38 Numaralı Matbaa, İstanbul 1897 (1314), s. 233.

<sup>187</sup> Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, s. 25, Çağrı, *T.D.V.İ.A.*, C: 4, s. 328.

<sup>188</sup> Seligman, *Gerçek Mutluluk*, s. 163.

iken, hırsta birey yıkıcı bir duyguya da sahiptir. Ayrıca azim sahibi birey çalışmaya devam ederken istediğini elde edemediğine üzülmemekte, her şeye rağmen kendisine verilene razı olmakta ve bir yandan şükrederken bir yandan da minnettarlığın verdiği rahatlıkla çalışmaya devam etmektedir.<sup>189</sup> Oysa hedefe hangi şartlar altında olursa olsun hırsla ulaşma isteği, insanı zorlayarak stres düzeyini yükseltebilmektedir. Hırs neticesinde ortaya çıkabilecek başarısızlık veya olumsuz bir sonuçtan bireyin psikolojik anlamda olumsuz etkilenme ihtimali yüksektir.

Azim, sabır kelimesinin anlamlarını içerisinde barındıran bir kavramdır. Azimli olmanın yolu sabırlı olmaktan geçmektedir. Verilen karar doğrultusunda sebat etmek, sabırla bu yolda karşılaşılan zorluklarla başa çıkmak, hedefin gerektirdiği eylemleri yapmada sağlam bir irade sergilemek, yılmadan çalışmak, kararlılık, acele etmemek gibi anlamlara sahip olan azim kavramının içerdiği manaların sabırla ilişkisi açıktır. Bireyin sabır tutumuna sahip olmadan azim göstermesi zor görünmektedir.

### 2.2.3. Metanet

Metanet kavramı sözlükte metin olma, dayanma, dayanıklılık, sağlamlık anlamlarına gelirken; metanet göstermek, kötü bir duruma dayanmak olarak tanımlanmaktadır.<sup>190</sup> Felaket, hastalık, ölüm gibi acı olaylar başta olmak üzere başa gelen her tür olumsuzluk karşısında metinlik, dayanıklılık, sağlamlık, güçlü ve kuvvetli olma gibi anlamlarına gelen metanet, ayrıca sabır durumu olarak tarif edilmektedir.<sup>191</sup> Metanetin isyankârlıktan, taşkınca söz ve davranışlardan kaçınmak anlamı da bulunmaktadır.<sup>192</sup> Cesaret, dayanıklılık, sabır, azim, öz güven, öz denetim metanetin bileşenleridir.<sup>193</sup>

Metanetle sabır arasında anlamsal yakınlık bulunmakla birlikte oluşum açısından önemli ayırteci bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre metanet kavramı, çaresiz ve umutsuz durumlara dayanmak, rıza göstermek olarak kavramlaştırılırken sabır, umutlu bir şekilde bekleme, dayanma, direnme anlamlarına gelmektedir.<sup>194</sup> Dolayısıyla

<sup>189</sup> Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, s. 25.

<sup>190</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C:II, s. 1015.

<sup>191</sup> İsfahanî, *Müfredat*, s. 332; Lisanü'l Arap, s.604; Osman Nuri Topbaş, *Asrı Saadetten Günümüze Faziletler Medeniyeti*, Erkam Matbaası, İstanbul 2007, s. 473.

<sup>192</sup> "Metanet", *T.D.V.İ.A.*, Ankara, 2004, C:29, s. 404.

<sup>193</sup> Thomas Lickona, *Character Matters (How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity and Other Essential Virtues)*, Touch Stone, New York 2004, s. 8-9.

<sup>194</sup> Schnitker, "An Examination of Patience and Well-Being", s. 23.

metanet, duygu odaklı bir başa çıkma aracı kabul edilebilir. Ayrıca metanette sabır kavramının dayanıklılık anlamı ön planda olduğundan psikolojide stres yönetmek ve iyi olmak için bir kuvvet olarak tanımlanmaktadır. Buna göre metanet yaşam stresiyle başa çıkmak için bireye imkân sağlayan, bireyin pozitif dünyası ve kendini değerlendirmesinden elde edilen bir güç kabul edilmektedir.<sup>195</sup>

İnsanların büyük çoğunluğu boşanma, işsizlik, başarısızlık, bir yakının kaybı gibi hayatın türlü zorluklarıyla yüzleştiklerinde depresyona girmekte, yaşadıkları olumsuzluklara rağmen depresyona girmeyip ruh sağlıklarını koruyabilenler ise “metanet sahibi” kabul edilmektedir. Tüm olumsuzluklara rağmen hayattan keyif almayı bilen metanet sahibi bireylerin durumları üzerinde Manchester Üniversitesi’nde çeşitli beyin görüntüleme cihazlarıyla yapılan araştırmada, bu durumu beynin sağladığı tespit edilmiştir. Buna göre beyin, bazı bireylerde üzüntülü anılar yerine mutlu anıları saklamaya odaklanmaktadır. Yapılan deneyde deneklere duygusal yükü yoğun resimler gösterilmiştir. Metanetli olarak tanımlanan bireylerin deney yapılırken kendilerine gösterilen resimlerdeki mutlu yüzleri daha kolay hatırladıkları, üzüntülü ya da korkulu yüzleri kolay tanıyamadıkları tespit edilmiş, metanet düzeyi yükseldikçe olumlu sözcük ve imgelerin bellekteki kalıcılığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>196</sup> Araştırmayı yürüten psikologlardan Elliott’a göre insanlar depresyon eğilimi açısından uçlarda yer almaktadırlar. Bir uçta çok hassas psikolojik yapıya sahip olan bireyler vardır ki çok düşük düzeyde stres karşısında hatta stressiz durumlarda bile ruh sağlıkları bozulabilmektedir. Diğer uçta ise hayatın zorluklarıyla karşılaşmış, olumsuz deneyimler yaşamış oldukları halde pozitif, iyimser bakış açılarını koruyabilenler bulunmaktadır. Elliott, insanların büyük kısmının bu ikisinin ortasında yer aldığını belirtmektedir.<sup>197</sup> Araştırma, metanet duygusunun yaşanan acılar karşısında travmaya maruz kalan bireylerde yeniden toparlanmaya katkısını ortaya koyar niteliktedir. Metanet duygusu güçlü bireyler, yaşadıkları acı olaylar karşısında sarsılan psikolojik durumlarını daha kısa sürede dengeleyebilmektedirler. Burada unutulmaması gereken konulardan biri

<sup>195</sup> T. Brian Pretorius, P.M.Heyns, “Fortitude as Stress-resistance: Development and Validation of the Fortitude Questionnaire”, *Bellville University of the Western Cape*, s. 1-3.

<sup>196</sup> “Neden Hayatta Kimileri Yenilmemeyi Başarabiliyor?”, BBC Türkçe, Erişim Tarihi: 22 Haziran 2014, [http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2012/01/120130\\_depression.shtml](http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2012/01/120130_depression.shtml) ; E-Psikiyatri Nöropsikiyatri Portalı, “Neden Bazıları Daha Metanetli?”, Erişim Tarihi: 1 Şubat 2012, <http://www.e-psikiyatri.com/eriskin-psikiyatri/neden-bazilari-daha-metanetli/29227/>

<sup>197</sup> “Neden Hayatta Kimileri Yenilmemeyi Başarabiliyor?” [http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2012/01/120130\\_depression.shtml](http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2012/01/120130_depression.shtml), Erişim Tarihi: 19 Şubat 2013.



iyimserliğin sürece katkısıdır. Zira sabır ve umut arasındaki pozitif duygusal alışverişin benzer bir şekilde metanet ve iyimserlik arasında gerçekleştiği söylenebilir.

Transpersonel psikoloji alanındaki çalışmaları ile tanınan Wilber, eşinin uzun süren ve ölümle sonuçlanan hastalığını, yaşadığı süreçleri ve manevî gelişimini anlattığı kitabına isim olarak “Merhamet ve Metanet” adını vermiştir. Hastalığı ile yılmadan, metanetle, uzun süre mücadele eden ve manevî olgunlaşma süreci yaşayan Treya Killiam Wilber, ölüme yaklaştığı anlarda yaşadıklarını bu iki kelime ile ifade etmiştir. Ken Wilber bu durumu; ”Bu onun bütün hayatının özetiydi. Metanet ve merhamet, olmak ve eylemek, sükûnet ve tutku, teslimiyet ve irade, mutlak kabulleniş ve hararetili azim... Ruhun bu iki kutbu, hayatı boyunca mücadele ettiği bu iki zıt kutup ve en sonunda uyum içerisinde bir araya getirdiği bu iki kutup, ardında bırakmak istediği son mesajdı” sözleriyle yorumlamaktadır.<sup>198</sup> Bu bağlamda “*merhamet ve metanet*”, yaşanan acı, yıpratıcı, zorlu mücadelenin oldukça anlamlı son mesajı olmuştur.

Metanet kavramı mana itibariyle çok güçlü bir sabrı içermektedir. Çoğunlukla metanet gösterilmesi gereken durumlar, belki sabrın en yoğun olduğu anlardır. Zorlukla karşılaşma anında birey olayın güçlü baskısı altında yaşadığı durumu algılamakta ve yorumlamakta zorlanabilmektedir. Karşılaştığı acı durumun arkasından gösterdiği ilk tepki onun sabır ve metanet düzeyini ortaya koymaktadır. İslam peygamberi Hz. Muhammet, “sabır dediğin, felaketle karşılaştığın ilk anda dayanmaktır”<sup>199</sup> sözüyle gerçek sabır ve metanet davranışının olayın ilk anlarında sergilenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Zira sonradan gösterilen dayanma, katlanma davranışı metanet değil, çaresizlik nedeniyle durumu kabullenme veya elinden bir şey gelmediği için sessiz kalma davranışlarını ve negatif psikolojik süreçleri içeren tahammül yaşantısı olabilir.

Sabırla birlikte metanetin, iman ve teslimiyetle ilişkisi vardır.<sup>200</sup> Birey kendi gücünü aşan olaylarla karşılaştığında olayların yüce bir kudret tarafından idare ediliyor olması inancı, ona psikolojik bir kontrol hissi sunmaktadır. Dinin verdiği daha üst bir varlığa bağlanma hissi her hangi bir problemle karşılaşan bireyin manevi teselli ve

<sup>198</sup> Ken Wilber, *Merhamet ve Metanet*, (Çev.: Ahmet Ergenç), (2.Baskı), İnsan Yayınları, İstanbul 2003, s. 466.

<sup>199</sup> Buhari, Cenaiz, 32,43; Müslim, Cenaiz,14,15.

<sup>200</sup> Turfe, *Patience in İslam*, s. 29.

rahatlama bulmasını sağlamaktadır.<sup>201</sup> Dolayısıyla dindar ve metanetli bireylerin acı, felaket benzeri olayları anlamlandırırken dinî yüklemeler yapıp, olayların gerisinde bulunan Yüce iradeyi hatırlayıp, teslimiyet tutumuyla dayanıklılıklarını artırmaları mümkündür.

Sonuçta metanet, sürekli sabırla ilişkili olarak hayatın güçlükleri, acı ve ızdırap yüklü olaylar, ciddi psikolojik travmalar karşısında sabırlı bireyin gösterdiği dirençtir. Yaşadığı kontrol edilemeyen zorluklar karşısında birey acı ve ızdırabı içinde hissedip sabrederken; metanet kontrolü kaybetmesini önlemek suretiyle direnç göstermesini, dayanıklı olmasını, rıza göstermesini ve sükûnet içinde bulunmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte metanet, hayatın acılarıyla yüzleşme anında taşkınlık göstermeden bunları olgunlukla kabul etme, yaşananları büyük fotoğrafın içerisinde bir yere oturtarak anlamlandırma, hayatın sonluluğunu hatırlayarak varoluşsal boşluğa düşmeden serinkanlılıkla, paniğe kapılmadan gerçeği kabullenme gibi psikolojik sağlığı koruyucu süreçleri içermektedir. Temelinde sabır duygusu bulunan metanet, aynı zamanda içselleştirilmiş bir sabrı gerektirmektedir. Dolayısıyla sabır özelliğini kazanmamış bireyin metanetli olamayacağını söylemek mümkündür.

#### 2.2.4. Tahammül

Tahammül, “hml” kelimesinden türemiş olup “yüklenme, bir yükü üstüne alma, kötü, güç durumlara karşı koyabilme gücü, kaldırma, katlanma “ gibi anlamlara gelmektedir.<sup>202</sup> Bazı sözlüklerde nefsin faziletleri elde etmesi ve övülmüş özellikleri kazanması için tüm varlığını bunlar için seferber etmesi tahammül kelimesi ile ifade edilmiştir.<sup>203</sup>

Eş anlamlı ya da müteradif kavramlar gibi algılanan sabır ve tahammülün “sabır ve tahammül göstermek” biçiminde birlikte kullanımına sıklıkla rastlamak mümkündür. Ancak her iki kavram, hem anlamsal hem de psikolojik işleyiş bakımından önemli farklılıklar içermektedir. Tahammülde sabır duygusu yoğun bir şekilde hissedilmekle birlikte davranışın bilişsel süreci daha pasiftir. Sabırda ise bunun aksine problem çözmeye yönelik bilişsel süreç daha aktiftir. Tahammül, tutum haline gelmemiş

<sup>201</sup> Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak- Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İz Yayıncılık, İstanbul 2012, s.49.

<sup>202</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C:II, s.1400, Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, s.31.

<sup>203</sup> Kınalızade, *Ahlâk-ı Âlai*, s.101; Yağlıkçızade, *Tasvir-i Ahlak*, s.157.

durumsal sabra benzerken gerçek sabır tutumu çözümleyici, iradeli, seçilmiş bir davranış biçimidir. Sabırda zorluklar karşısında bilinçli bir tercihle gönüllü bir dayanma varken, tahammülde zorluklara zorunlu bir katlanma söz konusudur. Sabırda aktif bir direniş mevcutken tahammülde zoraki kabulleniş vardır.

Sabır zorluğa göğüs germe, acıyı afeti yumuşaklık ve sükûnetle karşılama ve çözüm için arayışa geçmedir. Sabır yaşanan sorunu önce kabullenip, sonra çözümü yönünde çaba sarf etmek, uygulanan sorun çözmeye yönelik faaliyetlerin sonucunu beklemektir. Yani sabır aktif bir süreçtir. Tahammülde ise duyguların bastırılması, uysal ve edilgen olmak vardır. Bu davranış biçimi öfkeyi beslemekte, öfkenin bu şekilde biriktirilmesi duygusal bir patlamaya ya da uzaklaşmaya sebep olabilmektedir. Bu durumun hayata olumsuz yansımalarının olması ve bireyi depresif ruh haline götürmesi de kaçınılmazdır.<sup>204</sup>

Bazı sözlüklerde sabır kavramı, “acı, yoksulluk, haksızlık gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan olayın geçmesini beklemek”<sup>205</sup> şeklinde tanımlanmaktadır ki bu tanımlama sabra pasif bir anlam yüklemektedir. Oysa sabır tutumunun başa çıkma aracı olarak kullanılmasında pozitif bir süreç söz konusudur. Sabır duygusunun aşırı yoğun olduğu tahammül yaşantısında ise birey, sabırlı görünse de pasif bir bekleyişe yönelerek sabrediyorum derken başa çıkma sürecini olumsuz etkileyen bir tutum içerisinde bulunabilmektedir. Dolayısıyla bu durumu birbirine karıştıran bazı bireyler sabır gösteriyorum derken tahammül yaşantısı içinde olabilmektedirler.

Eğer sabır, tahammül yaşantısını içeren türde katlanma, duyguları ifade edememekten ötürü içe atıp biriktirme veya eylemsizlik durumu olsaydı onun bir karakter gücü olduğundan bahsetmek mümkün olmazdı. Zira sabır, tembelce bir bekleyiş, boş oturuş veya tahammül değil, geçirilmesi gereken süreçte devamlı iç mücadele isteyen ayrıca duyguları, düşünceleri, hareketleri devamlı kontrol etmeyi gerektiren aktif bir tutumdur.<sup>206</sup>

<sup>204</sup> Öznur Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar*, Lotus Yayınları, Ankara 2005, s.155-158, Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, s.31-32.

<sup>205</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C: II, s.1236.

<sup>206</sup> Emmons, Schnitker, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s.178; Nevzat Tarhan, *Makul Çözüm- Aile İçi İletişim Rehberi*, Timaş Yayınları, (2.Baskı), İstanbul 2004, s.25; Kemal Sayar, “Sabır”, Erişim tarihi: 4 Haziran 2012, <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=240>

Sabır tutumu gelişmiş bireylerin zaman zaman tahammül durumunu yaşadıkları söylenebilir. Fakat onlar tahammülü tutum haline getirmeksizin durumsal olarak yaşamaktadırlar. Özellikle bir felaket, musibet ya da kayıp durumuyla karşılaşan sabırlı bireyin, olayla karşılaştığı duygusal yoğunluk anında sabır sürecinin birinci aşaması olarak tahammülü yaşayabileceği, ikinci aşamada bilişsel süreçler işlemeye başladığında sabır tutumunun devreye girebileceği söylenebilir. Ayrıca tahammül, öfke gibi bireysel kontrolünün zorlaştığı fakat gerekli olduğu anlarda her bireyin yaşayabileceği bir durum olduğu gibi sabırlı bireylerin de yaşayabilecekleri psikolojik bir haldir. Ancak sabır, yaşanan durum ne olursa olsun zoraki bir katlanma hali demek değildir. Zoraki katlanma, tahammüle yakın bir anlam taşımaktadır ve sabırdaki pozitif sürece ters düşmektedir. Tahammül istenmeyen durumlarla karşılaşan bireyin isteksizce kendisini katlanmaya zorlaması, dayanmaya çabalaması, kendine hâkim olmaya çalışmasıdır. Birey eğer tahammül aşamasından sabır aşamasına geçemiyor ve her sorunda çözüm olarak tahammülü kullanıyorsa sabır tutumu gelişmemiş demektir. Böyle bir durumda sabır duygusu, çözümleyici başa çıkmanın bir parçası olmayıp tahammüle kaynaklık ederek olumsuz sonuçlara yol açabildiği gibi ruhsal rahatsızlıklara da zemin hazırlayabilmektedir. Tahammül tutumunu içselleştirmiş bireyler güçlüklerin üstesinden gelebilmek için aktif mücadele içerisinde olması gerekirken bilinçli bir şekilde eylemsizliği tercih edebilmektedirler. Bu davranış biçiminde, cesaret ve umudun eksikliğiyle ortaya çıkan, sahibine zarar veren bir aşırılık söz konusudur.<sup>207</sup>

### 2.2.5. Umut ve İyimserlik

Umut, sözlükte ummaktan doğan güven duygusu, bir şeyin olmasını inançla beklemek, ümit anlamlarına gelmektedir.<sup>208</sup> İngilizcede “hope” kelimesi umut etmek, beklemek anlamında kullanılırken<sup>209</sup>, Arapçada “er-recâ” içinde bir sevincin veya mutluluk sebebinin bulunacağı bir şeyin, bir olayın meydana gelmesini gerektiren bir zan olarak tanımlanmaktadır.<sup>210</sup>

Umut, gelecekteki olaylarla ilgili olumlu sonuç beklentisiyle karakterize edilen hedonik karışım niteliğindeki bir duygu veya tutumdur.<sup>211</sup> Umudun zıddı olan

<sup>207</sup> Sayar, “Sabır”

<sup>208</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C: II, s.1515.

<sup>209</sup> Redhouse, s.468.

<sup>210</sup> İsfahanî, *Müfredat*, s.605; İbn Manzûm, *Lisanül-Arab*, s.1604.

<sup>211</sup> Raymond J. Corsini, “Hope”, *The Dictionary of Psychology*, Psychology Press Taylor&Francis Group, New York, 2002, s.451.

umutsuzluk ise çaresizlik, suçluluk duyguları, genelde yaşama içerleme ve yaşamda güzel olanı aşağılama, kendini reddetmedir.<sup>212</sup> Umutsuzluk ayrıca insanın ya dünyanın durumu ya da kendisinin dünya karşısında aldığı tavrın bir sonucu olarak içine düştüğü yılgınlık ve tükenmişlik halini anlatmak için de kullanılmaktadır.<sup>213</sup>

Umutla aynı çıkış noktasına sahip olan iyimserlik ise hayata ve kişisel kadere güveni, her durumda mutlaka iyi bir çıkış yolu olabileceğine inancı ve hayata karşı olumlu bir beklenti taşımayı ifade etmektedir. Gerçek anlamda tutumlaşmış bir iyimserlik, sabır gerektiren zor şartlarla karşılaşıldığında en umutsuz durumda bile olumlu bir tavır sergilemek ve umut beslemekle kendini göstermektedir.<sup>214</sup>

İnişli çıkışlı yaşam serüveninde insanoğlu, mutlulukla ilgili denge arayışı içerisinde iken, bireye en fazla pozitif destek sağlayabilecek tutumlardan biri umut ve iyimserliktir. Genel bir eğilim olmasına rağmen umuda birey hayatının sıkıntılı ve bunalımlı dönemlerinde yani sabır göstermesi gerektiğinde daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca sabır sürecinin tüm aşamalarında umut ve iyimserlik gerekli olmakla birlikte ilk aşamada umut olmazsa birey sabır gösterememektedir. Zira umut ve iyimserlik, sabrın yardımcı kuvveti gibidir. Sabırla beklemek için umutlu olmak gerekmektedir.

Umut ya da umutlu düşünce, bireyin istenen hedeflere ulaşmayı sağlayan yollar bulabilmesi, bu yolları kullanmada motivasyon sağlayan inançlara sahip olması, psikolojik anlamda iyi olması ve bununla birlikte duygularını yönetmesi olarak tarif edilmektedir.<sup>215</sup> Ayrıca umut ve iyimserlik gelecekle ilgili beklentilerin pozitif içerikli olmasını sağlamaktadır.<sup>216</sup> İyi şeyler olmasını beklemek, çok çalışıldığında bunların olacağını hissetmek ve gelecek için planlar yapmak amaca yönelik bir yaşam sürmenin araçlarındandır.<sup>217</sup> İnsanı hayata bağlayan ve ona yaşama sevinci veren bir duygu olan

<sup>212</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s.753.

<sup>213</sup> Ahmet Cevizci, *Paradigma Felsefe Sözlüğü*, (6. Baskı), Paradigma Yayınları, İstanbul 2005, s.1667.

<sup>214</sup> Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din-Logoterapik Bir Araştırma*, (İkinci Baskı), İnsan Yayınları, İstanbul 2011, s. 99-101.

<sup>215</sup> C.R.Snyder, Kevin L. Rand and David R Sigmon, "Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family", (Ed. C.R.Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York 2002, s.258.

<sup>216</sup> Martin E.P.Seligman, "Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy", (Ed. C.R.Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York 2002, s.3.

<sup>217</sup> Seligman, *Gerçek Mutluluk*, s.173.

umut, bireyin geleceğe iyimser yaklaşımını karakterize etmektedir.<sup>218</sup> Umut duygusuna sahip olan bireyler ise hayata tutunma becerisine sahiptirler.<sup>219</sup>

Pozitif psikolojide bir teoriye isim olan umut, bir duygu olmaktan çok bir süreç olarak tanımlanmakta, bireyin hedefleri hakkında düşünerek motivasyonla birlikte bu amaçlara doğru hareket etmek için planlamalar yapması olarak değerlendirilmektedir. Umut sadece bir duygu değil, dinamik, bilişsel, motivasyonel bir sistemdir. Umutlu düşünce ise hedefin yönetilmesinde, bireyin hayatı ve gelişiminde önemlidir.<sup>220</sup> Başarı duygusundan türetilen, bir etkileşim üzerine temellendirilen pozitif motivasyon olarak tanımlanan umudun hedefe yönelik enerjinin elde edilmesinde ve hedefe yönelik planlamalarda etkili olduğu belirtilmektedir.<sup>221</sup> Motivasyon bileşeni umut teorisinin bir parçasını oluşturmaktadır. Hedefe ulaşmak için, gereken yolları kullanma kapasitesi önemlidir. Motivasyon olarak “etkili/aracı düşünce”<sup>222</sup>, herhangi bir hedef doğrultusunda hareket etmeyi ve hedef peşinde ilerlemeyi sağlayan bireyin öz düşüncelerini kapsamaktadır. Umut düzeyi yüksek bireyler “bunu başarabilirim, kimse beni durduramaz, bunu halletmek için bir yol bulacağım” gibi aracı/etkili düşünceleri kullanmaktadır. Buna benzer mesajlarla bireyin pozitif ve onaylayıcı iç yollar elde etmesi imkânı artmaktadır.<sup>223</sup> Dolayısıyla başarı merkezli bir yaklaşımda yüksek düzeyli umutla birlikte sabır ve sabırla ilişkili olan azim, sebat, özdenetim gibi karakter güçlerinin bireyi hedefine ulaştırmada etkili olduklarını söylemek mümkündür.

<sup>218</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s.92; Abdulkerim Bahadır, “Hayatın Anlam Kazanmasında Psikososyal Faktörler ve Din”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(2000), s.196.

<sup>219</sup> Kemal Sayar, *Merhamet*, (2.Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2008, s.49.

<sup>220</sup> Snyder, Rand and Sigmon, “Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family”, s.262; C.R.Snyder, Hal S. Shorey, Jennifer Cheavens, Kimberley Mann Pulvers, Virgil H. Adams III and Cynthia Wiklund, “Hope and Academic Success in College”, *Journal of Educational Psychology*, 2002, Vol.94, No:4, s.820.

<sup>221</sup> Todd D. Little, C.R. Snyder and Michael Wehmeyer, “The Agentic Self: On The Nature and Origins of Personal Agency Across the Lifespan”, *The Handbook of Personality Development*, Lawrence Erlbaum Associates, April 28, 2006, s.17; Snyder, Rand and Sigmon, , “Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family”, s.262.

<sup>222</sup> “Agency Thinking”(aracı/etkili düşünce)arzulanan hedefler doğrultusunda çeşitli yolları kullanmak için bireyin kendisi ile ilgili algıladığı kapasitesidir. Hedefe ulaşmada ilerlerken yol boyunca onu hedefe ulaştıracak hareketi başlatmak ve sürdürmek için bireyin kendi yetenekleri konusunda olumlu düşüncelerini ortaya çıkarmasıdır. Bu tür düşüncelerdeki artışın hedefe ulaşmak için gerekli enerjiyi artıracığı düşünülmektedir. Aracı/etkili düşünce hedefin belirlendiği başlangıç aşamasında engellemelerle karşılaştığında çok önemli olmaktadır. Böylece alternatif yollara motivasyon sağlanabilir.

Bkz. *Encyclopedia of Primar Prevention and Health Promotion*, “Agenting Thinking”, (Ed. Thomas p. Gullotta and Martin Bloom), Kluwer Academic/Plenium Publishers, New York 2003, s.699.

<sup>223</sup> Little, Snyder and Wehmeyer, *The Agentic Self: On The Nature and Origins of Personal Agency Across the Lifespan*, s18; Snyder, Rand and Sigmon, , “Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family”, s.262.

Hayat problemleriyle başa çıkma sürecinde bireye pozitif destek sağlayan umutla problem çözme arasında anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuş, umudun problem çözmeye motivasyon sağladığı belirlenmiştir.<sup>224</sup> Taylor ve arkadaşları başa çıkma sürecinde umudun etkisini, koruyucu fonksiyon üstlenen birincil önleme ve problem çözücü ikincil önleme açısından açıklamaktadır. Birincil önleme gelecekte meydana gelebilecek psikolojik ve fiziksel sağlık problemlerinin olasılığını azaltmak veya ortadan kaldırmak için umutlu düşünce ve eylemleri; ikincil önleme ise problem meydana geldikten sonra problemin çözülmesi, olumsuz etkisinin azaltılması veya ortadan kaldırılmasına yönelik umutlu düşünce ve eylemleri içermektedir.<sup>225</sup>

Sabır tutumu, engellerle karşılaşıldığında olayı anlamlandırma, problem çözme, başa çıkma aşamalarında etkili bir araçtır. Böyle bir durum karşısında engellerin aşılması ve problemin çözülmesinde çeşitli yolların üretilmesi önemlidir. Umut düzeyi yüksek bireyler, alternatif yollar bulma konusunda çok yetenekli olduklarından başa çıkma sürecinde zorlanmamaktadırlar.<sup>226</sup> İşte bu tür durumlarda devreye giren umut, sabır tutumunu destekleyerek sabırdaki artışa yol açabilmektedir. Zira sabır, iyimserlik ve umut arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.<sup>227</sup>

Bireyin hayatla ilgili beklentilerini olumlu yönde etkilediği ve doğal bir iyimserlik hali oluşturabildiğinden umutlu olmanın bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde doğrudan olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Çünkü umutlu ve iyimser bireyler karşılaştıkları olaylarda durumdan yakınmak yerine sıklıkla eyleme geçmeyi yeğlemekte, aktif bir tutum sergilemektedirler. Bu tutumu benimseyenler kendi duygusal ihtiyaçlarının daha fazla farkındadırlar ve hayatın getirdiği olumsuzluklara takılıp kalmamaktadırlar.<sup>228</sup>

Umutlu olmak, bireyin zorlu engeller veya yenilgiler karşısında bunaltıcı kaygıya, teslimiyetçi bir tutuma ya da depresyona yenik düşmemesi anlamına gelmektedir. Umutlu bireyler hedeflerine doğru ilerlerken diğerlerine oranla daha az depresif, genelde daha az kaygılı ve duygusal açıdan daha az sıkıntılıdırlar.<sup>229</sup> Bunun yanı sıra

<sup>224</sup> Snyder, Rand and Sigmon, "Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family", s.262.

<sup>225</sup> Snyder, Rand and Sigmon, "Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family", s. 264.

<sup>226</sup> Snyder, Rand and Sigmon, "Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family", s. 258.

<sup>227</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 23.

<sup>228</sup> Sayar, *Merhamet*, s. 50.

<sup>229</sup> Tara Bennett, Goleman, , *Duyguların Simyası: Kalbinize Giden Yolu Aklınızla Açın*, (Çev.: Ebru Kılıç), Alfa Yayınları, İstanbul Mayıs 2003, s. 114-115.

umut düzeyi yüksek olanlar hayattan öğrenebilen insanlardır. Bu bireylerde bulunan başkalarının seslerini dinleyebilme, farklı öteki sesleri içine alarak zenginleşme ve gelişme gibi özellikler insanın tekâmülü, kendini gerçekleştirmesi açısından olmazsa olmazlardır. Umut ve iyimserliğin değerli birer hazine olduğunun farkında olan bireylerin ise çevrelerini pozitif tutum ve davranışlarıyla güzelleştirdikleri söylenebilir.<sup>230</sup>

Umutlu bireylerin kendilerini motive edebilme, hedefe ulaşmak için yeterli beceriye sahip olduklarını hissetme, köşeye sıkıştıklarında kendilerini daha iyi günlerin geleceği tesellisiyle yatıştırabilme, hedeflerine ulaşmak için değişik yollar bulma esnekliğini gösterebilme, imkânsızlığı gördüklerinde hedef değiştirebilme ve zor bir işi baş edilebilir küçük parçalara bölebilmeye gibi ortak özellikleri bulunmaktadır.<sup>231</sup> Umut ve sabrın birbirine yakınlığı düşünüldüğünde tüm bu sözü edilen özelliklerin sabırlı bireyde de bulunduğunu söylemek mümkündür. Zira umudu olan insan sadece geleceğe iyimser bakan değil aynı zamanda umutlarının gerçekleşmesini bekleyebilme sabrına sahip olan, zor ya da imkânsız gibi görünen durumlarda bile o zorlukla mücadele azmini elden bırakmayan, mücadele olumsuz sonuçlansa bile yeniden deneme sabrını kendinde bulan, şerlerin içindeki hayrı görmeye çalışan ve bu nedenle her türlü güçlük ve sıkıntıya dayanma, direnme gücünü yitirmeyen bir kişilik yapısına sahiptir.

Umut ile sabır, umutsuzluk ile sabırsızlık arasında sebep sonuç ilişkisine benzer paralel bir ilişki olduğu söylenebilir. Çünkü sabır, umut duygusu ile yaşama sevincinden beslenen bir tutumdur ve sabır düzeyi düşük bireyler umutsuzluğa ve karamsarlığa kapılmaya daha eğilimlidirler. Umut düzeyi düşük olanlar ise diğer kişilere göre daha sabırsız ve acelecidirler. Umut düzeyi yüksek olanlar, kendilerini harekete geçirebilen ve zorluklara sabredebilmeye açısından dirençleri yüksek olan bireylerdir. Pek çok konuda başarılı olamayan istikrarsız insanlar, sabır ve umut duyguları güçlü olmayan ve duygusal zekâ düzeyi düşük olanlardır. Sabır ve umut, insanı mutlu ettiği kadar başarılı olmalarında etkili duygulardır. Dolayısıyla umudu olanın sabrı, sabrı olanında umudu vardır denebilir.<sup>232</sup>

<sup>230</sup> Sayar, *Merhamet*, s. 50.

<sup>231</sup> Goleman, *Duyguların Simyası*, s. 114-115.

<sup>232</sup> Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 133.



### 2.2.6. Şükür

Şükür sözlükte karşılığını vermek, yapılan iyiliği dile getirmek, sahibini övmek, nimeti tasavvur ve izhar etmek, Yüce varlığa duyulan minneti dile getirmek, mutlu bir olay veya durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirmek olarak tarif edilmektedir.<sup>233</sup> İngilizcede şükür kavramı için minnettarlık anlamında “*grateful*”; şükran anlamında “*gratitude*” kelimesi kullanılmaktadır.<sup>234</sup> Nimetin bilinmesi ve açığa vurulması demek<sup>235</sup> olan şükür, nankörlüğün de zıttıdır.<sup>236</sup>

Şükran, özünde hediye için verilen duygusal bir cevaptır. O, bir fedâkar hareketten yararlanan bireyin sonrasında duyduğu takdir etme hissidir. En derin şekilde hissedilen şükür tecrübeleri, dinî temelli ya da yaşamın kendisinin bir hediye olduğu algısı da dâhil olmak üzere hürmetkâr bir hayranlık ve evren kabulü ile ilişkilendirilebilir.<sup>237</sup>

Nimetin şükür ile sürekli bir şekilde devam edip hatta mükemmelliğe ulaşacağı varsayılırken, nimete karşı nankörlük etmekle kaybedileceğine inanılmaktadır. Ayrıca kulun acizliğini itiraf etmesi, hakiki şükür olarak nitelendirilmektedir.<sup>238</sup> Şükretme davranışının özünde içinde bulunulan zamanda her ne yaşıyorsa yaşansın, yaşantının olumlu yanını, yani hayrını keşfedip teşekkür etmek bulunmaktadır.<sup>239</sup>

Şükran iyiliğe karşı olumlu duygusal bir cevap olarak ahlâk sisteminin temel unsurunu temsil eden ahlâkî bir duygudur. Aynı zamanda şükür sosyal bir niteliğe sahiptir.<sup>240</sup> Zira minnettarlığı birey başkalarına gösterebilirken kendisine göstermesi mümkün değildir.<sup>241</sup> Çoğu zaman minnettarlık, bir bireyin eyleminden diğer bireyin yarar sağladığının algılanmasından kaynaklanmaktadır. Şükran hediyeinin değerinin anlaşılması, takdiri ve hediye alan bireyin kabul bildirimidir. Ayrıca şükür tutumuna

<sup>233</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C:II, s. 1392; İsfahani, *Müfredat*, s.815-816; Fikret Karaman, İsmail Karagöz, İbrahim Paçacı, Mehmet Canbulat, Ahmet Gelişgen, İbrahim Ural, “Şükür”, *Dinî Kavramlar Sözlüğü*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2010, s. 622.

<sup>234</sup> Redhouse, s. 425.

<sup>235</sup> Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, s. 21.

<sup>236</sup> Yağlıkçızade, *Tasvir-i Ahlak*, s. 196.

<sup>237</sup> Robert A. Emmons, “Duygu ve Din”, (Çev. :Gülüshan Göcen), (Ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Din ve Maneviyat Psikolojisi- Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, (ss. 469-501), (Çeviri Ed. İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten), Phoenix Yayınevi, Ankara 2013, s. 476, 477.

<sup>238</sup> Yağlıkçızade, *Tasvir-i Ahlak*, s. 197.

<sup>239</sup> Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, s. 51.

<sup>240</sup> Robert Emmons, Charles M. Shelton, “Gratitude and the Science of Positive Psychology”, *Handbook of Positive Psychology*, New York 2002, Oxford University Press, s. 462.

<sup>241</sup> Seligman, *Gerçek Mutluluk*, s. 172.

sahip olmak minnettarlık hissetmekle aynı şey değil, bir dizi durum karşısında sıklıkla minnettarlık hissetmeye eğilimli olmaktır ve bu genel bir eğilimdir.<sup>242</sup>

McCullough ve arkadaşları minnettarlık eğiliminin dört boyutundan söz etmektedirler. Birinci boyut ”şiddet/yoğunluk” olarak isimlendirilmektedir. Bu boyutta bireyin daha az şükür duygusundan daha yoğun minnettarlığa doğru ilerlemesi beklenmektedir. İkinci boyut “sıklık” olarak isimlendirilmektedir. Minnettarlık özelliğini kazanmış birey her gün defalarca minnet duygusu hissedebilmektedir. Bu durum nezaket eylemi veya en basit bir iyilikte bile ortaya çıkmaktadır. Bunun tersine daha az şükran eğilimi olan birinin daha az sıklıkla minnet deneyimi olacaktır. Üçüncü boyut “süre/aralık” olarak isimlendirilmektedir. Minnettarlık eğilimine sahip bireylerin aileleri, işleri, sağlıkları ve bir dizi faydalarıyla birlikte hayatın kendisine minnettarlık hissetmeleri beklenmektedir. Minnettarlığa daha az eğilimli olan bireyler ise hayatlarının daha az yönü için minnettarlık tecrübe edebileceklerdir. Dördüncü boyut, yalnızca olumlu bir sonuç için minnettar olan bireyin minnet duyduğu insanların sayısını gösteren “yoğunluk/kesafet” olarak isimlendirilmektedir. Belirli bir sonuç için şükran davranışı sergileyen (örneğin iyi bir iş elde etmek için) bireyin danışmanları, ailesi, arkadaşları, anne babası başta olmak üzere birçok bireyi teşekkür listesine dâhil etmesi mümkündür. Oysa şükranı daha az eğilimli birey aynı sonuçlar için daha az insana minnettarlık hissedecektir.<sup>243</sup>

Şükran pozitif psikolojik bir süreç olması nedeniyle psikolojik iyi olmaya olumlu etkilerinden söz etmek mümkündür. Zira minnettar insanlar olumlu duygular hissederler ve iyi olma düzeyleri yüksektir. Bu bireylerde negatif duygular, anksiyete, depresyon v.b. düşük düzeylerde görülmektedir. Minnettar insanlar mutluluk, canlılık, iyimserlik, umut, yaşam doyumu gibi diğer olumlu özel duyguları da daha yüksek düzeyde tecrübe edebilmektedirler.<sup>244</sup> Emprik anlamda şükran bir memnuniyet durumudur ve mutluluk, onur, umut gibi hoşnutluk içeren bazı pozitif duygularla bağlantılıdır.<sup>245</sup> Birey minnettarlık anında kendi konumunu “*diğer insanların cömertliğinin yararlanıcısı*”

<sup>242</sup>Robert A. Emmons, “Does Gratitude Motivate Moral Action?”, *Notre Dame Symposium on Personality and Moral Character*, D.Narvaez, Chair, October 12-14 2006, s. 3.

<sup>243</sup>Michael E. McCullough, Robert A Emmons, Jo-An Tsang, “The Grateful Disposition: A Conceptual and Emprical Topography”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, Volume: 82, No:1, s. 112-114.

<sup>244</sup>McCullough, Emmons, Tsang, “The Grateful Disposition: A Conceptual and Emprical Topography”, s.114; Emmons, “Duygu ve Din”, s. 478.

<sup>245</sup>Emmons, Shelton, “Gratitude and the Science of Positive Psychology”, s. 460.

olarak belirlemektedir. Bu durum, algılanan sosyal destek açısından benlik saygısını artırabilecek düzeyde saygınlık, değerli olma ve kendisini onaylanmış hissetme gibi duygulara yol açabilmektedir.<sup>246</sup> Emmons ve Crumpler'in de ifade ettiği gibi şükür üzerine bilinçli bir odaklanma, hayatı daha tatmin edici, anlamlı ve üretken kılacaktır.<sup>247</sup>

Şükür, zihinsel huzura sahip bir hayat için mutluluk ve fiziksel sağlığın yanı sıra daha derin ve tatmin edici sosyal ilişkilere imkân sağlamaktadır. Ayrıca minnettarlık hissi, olumlu manada dönüştürücü bir güce sahiptir.<sup>248</sup> Psikoloji dilinde şükranın faydaları düşünüldüğünde pozitif olarak değerlendirilmekte ve özünde hoş hisler olan bir duygu olarak tanınmaktadır. Sosyal psikolog Heider insanların birilerinden kendilerine faydası dokunacak bir yarar elde ettiklerinde (yararlanan kişi böyle olduğuna inanır), minnettarlık hissettiklerini ifade etmektedir. McDougall ise minnettarlığı farklı bir bakış açısıyla ikincil ya da karışık “huşu, hayranlık, saygı, gıpta bazen de kin, utanç ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları da içeren” bir duygu olarak tanımlamaktadır.<sup>249</sup>

Minnettar tutum, insana özgü nezaketin gereği olarak birey tarafından benimsenebileceği gibi dindarlık veya maneviyattan da kaynaklanabilmektedir. Dünyadaki dinî geleneklerin çoğunda şükürün köklerini bulmak mümkündür. Özellikle büyük monoteist dinlerde şükür kavramı metinler, dualar, öğretilerde sıklıkla tekrarlanmaktadır. Şükür vasıtasıyla, Allah'ın lütufları ve şefkati için O'na ibadet etmek, dinlerde ortak bir temadır. Dolayısıyla şükür, dinlerin inananlarda sürdürmeyi veya harekete geçirmeyi istediği ortak duygulardan biridir ve çoğu insan için dinî tecrübe ve ruhsallığın özüdür. Böylece dinî kavramsal yapı şükran tecrübesi ve ifadesinin oluşması için zemin hazırlamış olmaktadır.<sup>250</sup> Dinî perspektiften insanların eylemleriyle ilgisi olmayan çoğu olumlu yaşam olayı (güzel bir hava, bir otomobil kazasından kurtulma v.b.) Tanrıya şükür için vesileler olarak algılanabilmektedir.<sup>251</sup>

<sup>246</sup> McCullough, Emmons, Tsang , “The Grateful Disposition: A Conceptual and Emprical Topography”, s. 113-114.

<sup>247</sup> Emmons, Shelton, “Gratitude and the Science of Positive Psychology”, s. 460.

<sup>248</sup> Emmons, Shelton, “Gratitude and the Science of Positive Psychology”, s. 459.

<sup>249</sup> Robert A. Emmons, Michael E. McCullough, *The Psychology Of Gratitude*, New York 2004, Oxford University Press, , s. 5.

<sup>250</sup> Emmons, Shelton, “Gratitude and the Science of Positive Psychology”, s.460; Emmons, “Duygu ve Din”, s. 478.

<sup>251</sup> McCullough, Emmons, Tsang, “The Grateful Disposition: A Conceptual and Emprical Topography”, s. 112-114.

Dinî geleneklerle ilişkisinin yanı sıra yaşam için “hayranlık ve teşekkür” duygusu, Maslow tarafından oluşturulan “kendini gerçekleştirme” teorisinde, kendini gerçekleştiren bireyin temel özelliklerinden biri olarak yer almaktadır. Maslow, hayatının sonlarına doğru bireyin duygusal sağlığı açısından hem ifade etme hem de tecrübe etme anlamında şükran yeteneğinin vazgeçilmez bir özellik olduğunu ifade etmiştir.<sup>252</sup>

Minnettarlık tutumu, akut ve kronik stres olaylarıyla başa çıkmanın ortak bir yolu olarak görülebileceği gibi iyi olma ve dindarlık arasındaki ilişkinin arabulucusu bile olabilmektedir.<sup>253</sup> Bireyler şükür duygusunu sadece hayatta her şey yolunda gittiğinde, hediyeler aldığı, mutlu haberler öğrendiği veya başarı gösterdiği zamanlarda değil, olumsuz bir durumla karşılaştıklarında da hissetmektedirler. Hatta bireyin beklemediği ve arzu etmediği olumsuz olay ve durumlar karşısında gösterdiği şükür hali, olumsuzluklarla beraber hayatına giren stres, kaygı, anlamsızlık ve umutsuzluk duygularıyla başa çıkmasında yararlı olmaktadır. Birey böyle bir şükür duygusunu genellikle kendi olumsuz durumundan daha kötü durumda olanların olabileceğini düşündüğü veya olduğunu gördüğü zamanlarda yaşamaktadır. Böylece şükreden insanların günlük stresle başa çıkabildikleri, travma sonucu oluşan strese karşı büyük bir direnç gösterdikleri şükürü sadece basit bir olumlu duygu/düşünce ya da mutlu olma aracı olarak değil hayatla gelen zor anlarda iyiliğin varlığını hissettirerek başa çıkmayı sağlayan yardımcı bir araç olarak kullandıkları görülmüştür.<sup>254</sup> Örneğin depremde evleri yıkılan ve soğukta sokak ortasında kalan bireyler hayatta oldukları ve ailelerine bir şey olmadığı için şükredebilmektedirler.<sup>255</sup> Böyle zamanlarda sabırla şükür yan yanadır.

Kur'an da birçok ayette yer alan sabır ve şükür kavramları, dört ayette birlikte zikredilmiştir.<sup>256</sup> Kur'an'a göre kâmil anlamıyla şükür, tek taraflı değil karşılıklıdır. Allah'ın nimetlerine karşı şükretme görevi insana düşmekle birlikte, Allah'ın bu şükre

<sup>252</sup> Emmons, Shelton, “Gratitude and the Science of Positive Psychology”, s. 460.

<sup>253</sup> McCullough, Emmons, Tsang, “The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography”, s. 125

<sup>254</sup> Hayati Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanî Değerler*, Dem Yayınevi, İstanbul 2013, s. 152.

<sup>255</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 45.

<sup>256</sup> İbrahim 14/5.; Lokman 31/31.; Seb'e 34/19.; Şûrâ 42/33.

şükür ile karşılık vermesi umulmaktadır. Bu türden karşılıklı şükür alışverişi, Allah ile insanlar arasındaki ilişkinin ideal biçimi olarak kabul edilmektedir.<sup>257</sup>

Sabır ve şükrün imanla ilişkisi açıktır. Hatta imanın iki kısımdan oluştuğu, bir kısmının sabır diğer kısmının şükür olduğu ifade edilmektedir.<sup>258</sup> Sabır ve şükür hem nimetin hem de acıların Allah'tan geldiğini anlama ve fark etme noktasında davranışın iki kutbunu oluşturmaktadır.<sup>259</sup> Dolayısıyla sabırla şükür arasında ilişki kurulmasında iman önemli bir faktördür. Zira iman edip yaratıcısına güven duygusuyla bağlanan birey, yaşadığı her ne olursa olsun bir anlama sahip olduğuna inanmakta, bu anlamın ve hayrın zamanla ortaya çıkacağı inancını taşımaktadır. Bunun için beklemesi ve sabretmesi gerektiğini de bilmektedir. Sabretmesi gereken durum özellikle çeşitli sınanma konuları ise sabırla birlikte şükür daha kısa sürede devreye girerek, bireye daha kötü seçeneklerin olabirliğini, kendisinden daha zor durumlar yaşayanların varlığını hatırlatmaktadır. Birey bir yandan zorlukları yaşayıp onu zorlayan güç durumların baskısını alabildiğine hissederken bir yandan da şükredilebilecek durumların çokluğunu fark etmektedir. Dolayısıyla bu süreç dâhilinde kendiliğinden uzun bir şükür listesinin oluşması ve buna bağlı olarak sabrın kolaylaşması muhtemeldir. Bu noktada iman, önemli bir güç kaynağı olarak sabır ve şükrün dengeli bir şekilde zihinsel süreçlerde işlemlerini sağlayarak bireyin psikolojik sağlığını koruyucu bir işlev üstlenmektedir.

Sabır ve şükrün hangisinin daha değerli olduğu tartışmaları karşısında Gazali, her ikisinin ahlâken önemine işaret etmek için soruyu “su mu daha değerlidir, ekmek mi?” sorusuna benzeterek “suya ihtiyacı olan için su, ekmeğe ihtiyacı olan için ekmek daha büyük öneme sahiptir.” cevabını vermiştir.<sup>260</sup> Ebu Talip Mekkî ise sabrı, şükrü de içine alan bir yaşayış olarak görmektedir.<sup>261</sup> Biri diğerini hatırlatan iki olgu olan sabır ve şükür, birbirinden bağımsız bir biçimde insan için çok önemli olmakla birlikte sabır ve şükür birlikteliği, sabır gerektiren durumlara çözüm aranırken başa çıkma sürecinin tamamında etkili olabilmektedir. Özellikle büyük felaketler ve acılarla başa çıkmak gerektiğinde yaşananları anlamlandırma ve değerlendirme aşamasında şükür eğilimi,

<sup>257</sup> İzutsu, *Kur'an'da Dinî ve Ahlakî Kavramlar*, s. 308.

<sup>258</sup> El-Cezviyye, *Sabredenler ve Şükredenler*, s. 123.

<sup>259</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanı Değerler*, s. 158.

<sup>260</sup> Çağrı, *T.D.V.İ.A.*, C:35, s. 338.

<sup>261</sup> Hüseyin Certel, *İman ve Ahlakta Kemalin Yolu*, Hamle Basın-Yayın, İstanbul 1993, s. 308.

umut ve iyimserlik duygularıyla birlikte sürece pozitif destek sağlayarak sabrın acılığını yumuşatan, dayanmayı kolaylaştıran iyileştirici bir güce sahiptir. Bununla birlikte şükürün sabır için gereken pozitif ruhsal enerjiyi bireye sağladığı ve bu vesileyle sabır gücünün artmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

### 2.2.7. Hoşgörü

Hoşgörü kavramı Türkçe sözlükte, “her şeyi anlayışla karşılayarak olabildiği kadar hoş görme durumu, müsamaha, tolerans “ gibi anlamlara karşılık gelmektedir.<sup>262</sup> Arap dilinde hoşgörölü olmak, müsâmaha, tolerans ve esneklik anlamındaki *tesâmuh* kelimesiyle karşılanmaktadır. Batı dillerinde yer alan *tolérance* (Fransızca), *tolerance* (İngilizce) ve *toleranz* (Almanca) sözcükleri, hoşgörünün karşılığı olarak kullanılmaktadır.

Tolerans, müsâmaha ve tesâmuh sözcükleri ile karşılığı verilmeye çalışılan hoşgörü kavramının anlamıyla ilgili bilgilerden, bu sözcüğün muhtevasında; affetmek, farklılıkları anlayışla karşılamak, insanlar arası ilişkilerde dengeyi gözetmek gibi anlamlara da vurgu yapıldığı dikkat çekmektedir. Yunus Emre’nin engin hoşgörü anlayışıyla “Yaratılanı hoş gör, Yaratandan ötürü” ifadesi bu anlamı destekler niteliktedir.<sup>263</sup> Sosyo psikolojik bir kavram olarak hoşgörü, başkalarının düşünce ve kanaatlerini serbestçe ifade etmelerini ve onları yaşamalarını hoş karşılamaktır.<sup>264</sup> Hoşgörünün kusurlara göz yummak, aldırmamak<sup>265</sup> temelde farklı inanç ya da değerlere sahip olan insanların birlikte ve farklılıklara saygı göstererek var olabilmelerine imkân tanımak anlamlarında kullanıldığı bilinmektedir.<sup>266</sup>

Hoşgörü kavramı Türkçede, Latince kökenli *tolerans* kavramının karşılığı<sup>267</sup> olarak görülse de temelde bazı farklılıklara sahiptir. Zira tolerans kavramı katlanma, tahammül gibi negatif anlamlarla yüklüken, hoşgöründe daha pozitif anlamlar hâkimdir. Bununla birlikte hangi disiplinde olursa olsun hoşgörünün mevcut olduğu yerde tahammül ve katlanmanın getirdiği rahatsızlık ve iç sıkıntısının olmaması

<sup>262</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C: I, s. 653.

<sup>263</sup> Ömer Aslan, “Hoşgörü ve Tolerans Kavramlarına Etimolojik Açından Analitik Bir Yaklaşım”, s. 3, Erişim Tarihi: 14 Haziran 2014, <http://www.cumhuriyet.edu.tr/edergi/makale/325.pdf>

<sup>264</sup> Süleyman Hayri Bolay, *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, (9. Baskı), Akçağ Yayınları, Ankara 2004, s. 196-197.

<sup>265</sup> Dinî Kavramlar Sözlüğü, “Hoşgörü”, s. 262.

<sup>266</sup> Cevizci, *Paradigma Felsefe Sözlüğü*, s. 850.

<sup>267</sup> Bolay, *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, s. 196.

gerekmektedir. Zira hoşgörünün insandaki yeri gönüldür. Gönülden gelen bir şeyde ise katlanma ve zorlanma söz konusu değildir.<sup>268</sup> Dolayısıyla hoşgörü kavramının toleranstan daha zengin ve pozitif anlamlar içerdiği söylenebilir.

Hoşgörünün hem bireye hem de topluma bakan tarafı bulunmaktadır. Sosyal boyutu ile bu kavram kanunlara ve etik kurallara aykırı olmadıkça, sevilmeyen ve onaylanmayan şeylerin varlığından rahatsız olmamak anlamında kullanılmaktadır. Ayrıca hoşgörü, toplum içinde yaşayan herhangi bir insanın makul sebeplerden dolayı sosyal değerlerden ve kaidelerden belirli derecede sapması veya farklı davranışlarda bulunmasına karşılık, kendisine gösterilen müsamaha ve anlayıştır. İnsanın hem kendisi hem de sosyal çevresiyle huzurlu ve uyumlu bir hayat sürmesi gibi anlamlar da hoşgörünün muhtevası içindedir.<sup>269</sup> Tutum ve davranışlarda daraltma ve umursamazlık arasında orta bir yol, dengeli hareket ve karşılıklı ilişkilerin kolaylığı şeklindeki anlamıyla bu kavram, psiko-sosyal açıdan kişilerarası ilişkilerde orta yolu takip etmek ve dengeli olmak demektir. Hoşgörüde farklılıkların bir arada oluşuna izin verme, onları iyi görme anlamı da mevcuttur. Bunlar aynı zamanda öğrenilen kültürel kodlardır. Hoşgörünün eksik olduğu topluluklarda yaşam, sürekli çatışma ve kargaşa içindedir.<sup>270</sup> Hoşgörü ön yargılı olmak ve taassubun karşıtı iken hoşgürsüzlük toplum yönetiminde totalitarizme, dinî alanda fanatizme ve dogmatizme götürmektedir.<sup>271</sup>

Hoşgörü, kendisinin ve "diğerlerinin" farkında olan insanın özelliğidir. Hoşgörülü olabilmek için bireyin kendi özgürlüğünün, kararlarının ve eylemlerinin diğerleri üzerindeki etkisinin bilincinde olması, onların sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir. Bu sorumluluk olmadan hoşgörü anlamsızdır. Diğer yandan hoşgörü diğerlerini yani farklı olanı anlama, onunla empati kurma, nezaket, alçakgönüllülük ve şefkat ile yakından ilintilidir. Biri ve diğeri aynı anda varsa, yani aynı mekânı ve zamanı işgal ediyorsa ve var olan kaynakları birlikte tüketiyorsa, bir arada yaşayabilmeleri için asgari bir ortaklık anlayışına sahip olmaları gerekmektedir.<sup>272</sup>

Hoşgörü kavramı pozitif anlamlarla yüklü olmasına rağmen negatif formu da bulunmaktadır. Bireyin karşı tarafa sabır değil tahammül gösterdiği, ön yargılarla

<sup>268</sup> Aslan, “ Hoşgörü ve Tolerans Kavramlarına Etimolojik Açıdan Analitik Bir Yaklaşım”, s. 5.

<sup>269</sup> Seyyar, *Ahlak Terimleri*, s. 194.

<sup>270</sup> Doğu Ergil, “Tahammül Hoşgörü ve Ahlak”, *Bugün Gündem Gazetesi*, 18 Ağustos 2011.

<sup>271</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, s. 317

<sup>272</sup> Ergil, “Tahammül Hoşgörü ve Ahlak”

donanmış, empatiye dayanmayan hoşgörü yaklaşımı, gerçek hoşgörü anlayışıyla bağdaşmayıp negatiflik arz etmektedir. İyi niyet esasına dayanmayan bu diyalog biçimi kişilerarası problemlerin çözümüne katkı sağlamak yerine bireyin ruh dünyasında negatif duyguların birikmesine yol açarak öfke patlamalarıyla sonuçlanabilmektedir.<sup>273</sup>

İnsanın karakter yapısını belirleyen başlıca etkenlerden biri, bireyin yaşadığı toplumun özellikleri yani hâkim değerler sistemidir. Toplumun hayat felsefesi, kültür seviyesi, ahlâk anlayışı, din anlayışı ve buna benzer hususlar kişilik üzerinde etki sahibidirler ve dolayısıyla tutum ve davranışlara etki etmektedirler. İnsanın davranışları büyük ölçüde tutumlarına bağlıdır ve tutumların dayanak noktası değer ve inançlardır. Ayrıca insanlar hoşgörü tutumuna sahip olarak dünyaya gelmemekte bunu sonradan öğrenmektedirler. Değer boyutlu bir hoşgörü ortamında muhatap zümrelerce kurulan karşılıklı iletişim bireylerin olumsuz tutumlarını olumlu yönde değiştirmelerine vesile olabilmektedir.<sup>274</sup>

Sabır ve hoşgörü arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Sabır hoşgörünün ön şartı ya da hoşgörü sabrın sonucu sayılabilir. Sabırlı bireyler hoşgörülü olmakta zorlanmamaktadırlar. Diğer taraftan hoşgörülü olmak, koşulsuz sevmeyi, menfaat gözetmemeyi ve sabırlı olmayı öğretmektedir.<sup>275</sup> Farklılıkların bulunduğu ortamlarda insanların kendilerini başkalarına karşı saygılı olmak zorunda hissetmeleri, affetme, müsamaha gösterme gibi davranışlar sergilemelerinin bireylere göre şiddeti değişmekle birlikte zorlayıcı bir etki oluşturması mümkündür. Böyle bir durumda bireylerin sabır tutumundan destek almaları hoşgörülü olmalarını kolaylaştırmakta, hoşgörülü olmaları ise sabır tutumunun gelişmesine yardımcı olmaktadır. Hoşgörülü olmak için yalnızca sabra değil başka yardımcı özelliklere de ihtiyaç vardır. Örneğin, empati kuramayan bireylerin hoşgörülü olmaları zordur. Çünkü bireyin başkalarını anlayışla karşılayabilmesi için onların hislerini anlamaya çalışması, kendisini muhatabının yerine koyması gerekmektedir ki bu durum hoşgörü tutumunun duygusal ve bilişsel boyutuna

<sup>273</sup> Nevzat Tarhan, *Toplum Psikolojisi-Sosyal Şizofreniden Toplumsal Empatiye*, (3.Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2011, s. 240-241.

<sup>274</sup> Tahsin Gülhan, "Hoşgörünün Değer Boyutu-Olumlu Tutum Olarak", *Köprü Dergisi*, İstanbul 1997, S: 57, s. 85; Emine Yeniterzi, "Hz. Mevlana'nın Hoşgörü Anlayışı", *Keşkül Dergisi*, Sufi Kitap Yayın, 2011 Yaz, S:19, s. 110-115.

<sup>275</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, s. 316.



katkı sağlamaktadır. Yine insanlar arası birlik, eşitlik duygu ve düşüncesi, güzel ahlak, olumlu bakış açısı, sevgi gibi değerler hoşgörüye zemin hazırlayan faktörlerdir.<sup>276</sup>

### 2.2.8. Acelecilik

Acelecilik, kelime olarak Arapçadan Türkçeye geçen bir kavramdır. Arapçada “*el-acele*” sürat anlamıyla birlikte yavaşlığın zıttı demektir.<sup>277</sup> Türkçede ise çabuk davranma zorunluluğu, ivedi, çabukluk, vakit geçirmeden, tez olarak, hızla hemen bir işi yapma anlamlarına gelmektedir. Acele etmek, çabuk davranmak, telaş etmek, sabırsızlanmakla birlikte güdü ve eğilimlerin etkisiyle bir şeyin gerçekleşmesini vaktinden önce istemek aceleciliğin anlamları arasında yer almaktadır.<sup>278</sup> Aceleci ise tez iş gören, çabuk davranan, telaşlı kimseye denir.<sup>279</sup>

İnsan türünün genel özelliklerinden biri olarak dikkat çeken acelecilik, psikolojide bir karakter özelliği ve kişilik tipi olarak ele alınmaktadır. Özellikle A ve B tipi kişilikler olarak adlandırılan kişilik tipleri acelecilik ve sabırlı olma temelinde oluşturulmuştur.<sup>280</sup> Bu yaklaşımlarda acelecilik, sabırlı olmanın karşıtı olarak görülmektedir. Zira acelecilik sabra ters düşen bir durumdur.

Bazı insanlarda acelecilik diğerlerine göre daha belirgin bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır. Gerek doğuştan getirilen mizaç, gerekse sonradan kazanılan bir özellik olarak kimi insanlar diğerlerine göre daha acelecidirler.<sup>281</sup> Bununla birlikte her insanda az ya da çok aceleciliğin bulunduğu ve insan doğasında böyle bir eğilimin varlığı kabul edilmektedir.<sup>282</sup> Hatta ilk günahın analizini yapan bazı teologlar, kazanmak için insanın beklemeyi istememesinden kaynaklanan sabırsızlık ve aceleciliğinin ilk hatanın işlenmesinde önemli bir rol oynadığı yorumunu yapmaktadırlar.<sup>283</sup> Çok çeşitli arzulara

<sup>276</sup> Yeniterzi, “Hz. Mevlana’nın Hoşgörü Anlayışı”, s. 111, 113.

<sup>277</sup> İbn Manzum, *Lisanü’l Arab*, s. 2823; Hayati Aydın, *Kur’an’da İnsan Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul 2005, s. 96.

<sup>278</sup> İsfahanî, *Müfredat*, s. 974.

<sup>279</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C: I, s. 4.

<sup>280</sup> Acar Baltaş, Zuhale Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, (22. Basım), Remzi Kitabevi, İstanbul 2004, s. 144-152.

<sup>281</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 144-152.

<sup>282</sup> Enbiya, 21/37. ; İsfahanî, *Müfredat*, s. 974; İbn Manzum, *Lisanü’l Arab*, s. 2823.

<sup>283</sup> Katherin A. Rogers, “Anselm on Forgiveness, Patience and Free Will”, *The Saint Anselm Journal*, 6/2 Spring, 2009, s. 1-7.

sahip olan insanın bulunduğu zaman diliminin ötesine taşarak nimetlere bir an önce ulaşma psikolojisiyle aceleci davrandığı ileri sürülmektedir.<sup>284</sup>

Acelecilik insanın doğru düşünebilmesini, incelikleri görebilmesini, isabetli kararlar almasını engellemekle birlikte bireyin dikkati üzerinde etki oluşturarak olayların önemini kavramasına mani olabilmekte, önemsiz durumların öncelenmesiyle önemli etkenlerin ihmal edilmesine neden olabilmektedir.<sup>285</sup> Acelecilik bireyin yargılarının ölçüsünü bozmakta, dikkatine tesir ederek yanlış değerlendirmelerde bulunmasına sebep olmaktadır. Zira içinde teenni bulunan işle mantık beraber olurken, acelede mantık için uygun zaman bulunamamaktadır.<sup>286</sup> İnsanlar sabırsız ve aceleci davranarak, aklına gelen her şeyin o anda gerçekleşmesini isteyerek, aslında kendisinin yararına olabilecek durumlardan mahrum kalabileceği gibi zararları da çabuklaştırabilmektedirler. Bu nedenle gereğinden fazla ve ölçsüz acelecilik olumsuz bir karakter özelliği olarak değerlendirilmektedir.

Duygu, düşünce ve davranışlarında sabırsızlık gösteren insanlar daima acele etmektedirler. Kendilerine herhangi bir konuda düşünceleri sorulduğunda veya karar vermesi gerektiğinde düşünmeden kanaatlerini belirttiklerinden çoğu kez hata yapmaktadırlar. Aynı zamanda bu tip insanlar, yaptıkları işleri mümkün olduğu kadar çabuk bitirme eğilimindedirler. Acelecilik giyinmelerinde, yeme-içmelerinde, yürüyüşlerinde, konuşmalarında hatta el yazılarında bile kendisini göstermektedir. Aceleci bireyin bu durumu, kanatları yeteri kadar gelişmeden uçmaya kalkışan ve yırtıcı hayvanlara yem olan bir kuşa benzetilmektedir. Ayrıca bu bireyler bir kerede yapabileceği işi birden fazla tekrar etmek zorunda kalmaktadırlar.<sup>287</sup>

Zamanın doğru kullanımı, hayatta başarılı olmanın önemli unsurlarından biridir. Acelecilik ise zamanın verimli kullanılmasına mani olmaktadır. Bununla birlikte kendi benlik tasarımlarına uygun bir hayata sahip olamayan bireyler, içinde bulundukları ve memnuniyetsizlikleri nedeniyle bir an önce değiştirmek istedikleri durumlarını düzelterip yeni hayatlarına kavuşmak için aceleci olabilmektedirler.

<sup>284</sup> Aydın, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, s. 96.

<sup>285</sup> Önal, "Kur'an'da İmanî ve Ahlakî Bir Tavr Olarak Sabır", s. 462.

<sup>286</sup> Aydın, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, s. 98.

<sup>287</sup> Aydın, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, s. 96.

İnsan tabiatında değişimi zorlaştıran acelecilik eğilimidir. Çünkü aceleci bireyler dürtü denetimi yapmakta zorlanmaktadırlar. Sabır aceleciliğin tam tersi anlam taşıyan bir kavramdır ve acele etmeden, sakince, temkinli hareket etmeyi gerektirmektedir. Hatta sabır “zamanın ve doğanın ritmine uymak” olarak nitelendirilmektedir. Bir orkestrada müzisyenin biri diğerlerinden hızlı ritim tuttuğunda nasıl ahenk bozulmakta ise bireyin zamanın ve doğanın ritmine uygun hareket etmemesi de olayları karmaşık hale getirmektedir. Bu nedenle beyine bekleme kavramının öğretilmesinin bireylerin hayatın ritmine uyum sağlamalarını kolaylaştıracağı öngörülmektedir.<sup>288</sup>

Sabretmenin karşıt durumlarından olmak üzere bir şeyin zamanından önce olmasını istemek ve onu hemen elde etmeye çalışmak anlamına gelen acelecilik, Kur'an'da insanın psikolojik özelliklerinden biri olarak yer almaktadır. İnsan doğasındaki yönelimler arasında en fazla dikkat çeken hususlardan biri olan acelecilik tabiatının, insanı olumsuz davranışlara yönlendirdiği ve onun hemen ulaşmak istediği arzularının bunda etkili olduğu pek çok ayette belirtilmektedir.<sup>289</sup>

Aceleciliğin gerek insanların beden sağlığına gerekse psikolojik sağlığına zarar verdiğine, stres ve buna bağlı olarak ülser, kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara yakalanma riskini yükselttiğine dair bulgular vardır.<sup>290</sup> Hatta son zamanlarda acelecilik çağın hastalığı olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle stresle başa çıkma stratejileri üzerinde araştırma yapan psikologlardan bazıları A tipi kişilik özelliklerinden biri olan acelecilik tutumunun değiştirilmesi gerektiği görüşündedirler.<sup>291</sup>

Sosyal ilişkiler açısından acelecilik ve telaş, ilişkilerin sağlıklı sürdürülmesine katkı sağlayan nezaketi yok etmektedir. Son zamanlarda bireylerdeki ani tatmin duygusu, sosyal hayatın en görünür taraflarından birini oluşturmaktadır. Çağın insanı her şeyin anında, çok hızlı bir şekilde gerçekleşmesini istemekte, sahip olamadığında öfkelenmekte, öfkesine hâkim olmakta da zorlanmaktadır.<sup>292</sup> Bu durum ise iletişimde istenmeyen problemlerin oluşumuna ve gelişmesine zemin hazırlamaktadır.

<sup>288</sup> Nevzat Tarhan, *Var mı Beni Anlamak İsteyen*, Timaş Yayınları, İstanbul 2009, s. 131-133; Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 130.

<sup>289</sup> İsrâ, 17/9, 11, 18; Kıyamet, 75/20-21; Enbiya, 21/37.

<sup>290</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 94-95; Soures, Rev. Fr. Nicholas, *Better Living 9- A book on Morals and Values*, Jeevandeep Prakashan, Lalboug, Mumbai tsz, s. IX(11)

<sup>291</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 144-152.

<sup>292</sup> Sayar, “Sabır”

Sayar'a göre, sabırsızlık çağında beklemek sanatını kaybetmiş insanların dikkatleri her zamankinden daha uçucu, konsantrasyonları ise daha zayıftır. Pek çok insan, karşısındakinin konuşmasını bitirmesini beklemekte dahi başarısız olmaktadır.<sup>293</sup> Oysa duygular hızlandırılması mümkün olmayan kendine has bir zamanlama ve ritme sahiptir. Hayatta güzel olan, kayda değer ne varsa yavaşlıkla elde edilebildiğinden telaş ve acelecilik toplumuna karşı, teenni ve sükûnet toplumunu diriltmek insanlığın mutluluğu açısından zorunlu hale gelmiş bulunmaktadır.<sup>294</sup> Çünkü hız tabiata içkin olan güzellikleri görmeyi engellerken; yavaşlamak anın keyfini çıkarmak için imkân sağlamaktadır. Ancak yavaşlayarak insanın kendisini tanıması ve hayatla ilişki kurması mümkün olmaktadır. Yavaşlamakla birey sabır duygusunu içselleştirmekte ve başka ruhlarla saygı duyabilmeyi daha da önemlisi başka ruhları görebilmeyi öğrenmektedir.<sup>295</sup> Telaş ise hayatı daha yüzeysel kılıp eksiltmektedir. İnsan bedeni bu hıza programlı olmadığından ağır ağır çözünmekte, hıza dönük hayat tarzından kaynaklanan bedensel ve ruhsal rahatsızlıklarda patlama yaşanmaktadır. Oysa coşku, ilgi, sevgi, rıza gibi olumlu duygular duygusal mukavemeti artırmaktadır. Olumlu duygularla birlikte sabır ise hem bireyleri zorluklara karşı bir kalkan gibi korumakta hem de zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır.<sup>296</sup>

Acelecilik tutumunun zararları üzerinde ittifak edilip insan için bir olumsuzluk olarak görülmesinin yanında faydalı olduğu durumlar hiç yok değildir. Zira insanda bulunan negatif özellik ve eğilimler olarak değerlendirilen öfke, kıskançlık, kaygı gibi duyguların yeri geldiğinde yararlarından bahsetmek nasıl mümkünse acelecilik de böyledir. Hemen müdahale edilmesi gereken acil durumlarda acelecilik hayat bile kurtarabilmektedir.

## 2.3.SABIR ÇEŞİTLERİ

### 2.3.1.Kısa Süreli Sabır

Sabır gerektiren durumlar insan deneyiminin temelidir. İnsanlar sabır gösterebilirler ya da gösteremezler düzenli olarak, ebeveynlik, zor bir amirle çalışma gibi can sıkıcı durumlarla karşılaşabilmektedirler. Hatta bireyin yaşamında gündelik yaşamla ilgili

<sup>293</sup> Sayar, "Sabır"

<sup>294</sup> Kemal Sayar, *Yavaşla! Bu Hayattan Bir Defa Geçeceksin*, (2. Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2007, s. 17, 31,32.

<sup>295</sup> Sayar, "Sabır"

<sup>296</sup> Sayar, *Yavaşla! Bu Hayattan Bir Defa Geçeceksin*, s. 30, 38, 40, 90.

sıkıntılar, toplamda belki önemli yaşam olaylarından daha fazla büyüklüğe sahiptir.<sup>297</sup> Kısa süreli sabır, gündelik hayatın yoğunluğu ile doğru orantılı olarak ortaya çıkan, kısa süreli hayal kırıklıkları ve günlük sorunlar yaşanırken gerekli olan,<sup>298</sup> hemen her gün karşılaşılan fakat bazen gün içinde sonuçlanabilecek, uzun mücadeleler gerektirmeyen, problemlerin çözümünde bireye yardımcı olabilecek sabır tutumudur.

Sabrın hem kalıcı eğilimsel bir tutum ve bir özellik, hem de birey ve yaşanan durum arasında etkileşim sonucu ortaya çıkan durumsal bir sonuç olduğu yapılan bir araştırmada tespit edilmiştir.<sup>299</sup> Dolayısıyla birey sürekli sabır tutumunu kazanmamış olsa bile gerektiğinde gündelik sorunların çözümünde kısa süreli durumluk sabrı kullanabilmektedir.

Günlük stresörlerden biri olan çeşitli sebeplerle “beklemek”, sabrın anlam yapısı içerisinde yer alan hayatın kaçınılmaz gerçeklerindendir.<sup>300</sup> Bununla ilgili olarak “*The Daily Telegraph*” gazetesinde yayımlanan bir araştırmanın sonuçlarına göre Britanyalılar her ay yaklaşık “beş saat otuz beş dakika”larını, yani ortalama bir yaşamın altı ayını kuyrukta bekleyerek geçirmektedirler.<sup>301</sup> Dünyanın birçok yerinde özellikle kalabalık kentlerde durum bundan çok farklı değildir. Sabır tutumu, bu gibi düşük düzeyli stres oluşturan durumlar karşısında bile birey için önemli bir başa çıkma aracı olmaktadır.

Kısa süreli sabırla ilgili olarak beklemeyi gerektiren bir durum karşısında bireyin bekleme süresi ile ilgili zaman tahmininde bulunmasının, sabır düzeyini etkileyebileceği belirtilmektedir. Tahmin edilen süreyi aşan bir bekleyişin ise sabırsızlığı artıracığı, sabır düzeyinde düşüşe yol açacağı iddia edilmiştir. Konuyla ilgili bazı araştırmalar, durumluk sabır ve sabırsızlığı etkileyen birkaç noktayı ortaya koymaktadır. Örneğin pazarlama araştırmacılarının müşteri hizmetlerini değerlendirme çalışmaları kapsamında ele aldıkları sabırsızlık davranışı incelemelerinde, hizmet alımında bireylerin beklentilerini aşan bir zaman harcanması durumunda sabırsızlıklarının arttığı, hizmet memnuniyetinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum hizmet sağlayanların bir

<sup>297</sup> DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., and Lazarus, R. S. , “Relationship of Daily Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status” *Health Psychology*, Vol: 1, 1982, s. 119-136.

<sup>298</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 18.

<sup>299</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 165-166.

<sup>300</sup> Schnitker, “An Examination of Patience and Well-being”, s. 263.

<sup>301</sup> The Telegraph, “Britons Spend Six Months Queuing”, Erişim Tarihi: 27 Ocak 2013, <http://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/howaboutthat/5052956/Britons-spent-six-months-queuing.html> 26.03. 2009.

hatası olarak algılandığında ise müşterilerin daha fazla sabırsızlık ve memnuniyetsizlik sergiledikleri belirlenmiştir.<sup>302</sup>

Kısa süreli sabra yardımcı olabilecek zaman algısı, sabır durumu üzerinde etkili olabilmektedir. Özellikle durumluk sabır davranışında, beklemenin süresine bağlı olarak bireylerin sabır düzeyi değişmektedir. Bireylerin geçirdikleri bekleme süresi çok uzunmuş gibi algılandığında sabırsızlıkları artmaktadır. Aynı şekilde zamanla ilgili öznel tecrübelerine bağlı olarak geliştirdikleri beklentilerinin aşılmaması yahut bekleme süresinin tahmin edilenin altında olması durumunda ise sabır düzeyleri artmaktadır.<sup>303</sup>

Kısa süreli sabır gerektiren gündelik hayatla ilgili konularda, bireyler özellikle eylemin hızlı gerçekleşmesini istediklerinde, durumun süresinin algılanması kısa olacak ve muhtemelen sabır azalacaktır. Dolayısıyla aceleciliğin, bireylerin sabır düzeyini düşüren bir özellik olduğu söylenebilir. Günlük stres ve sıkıntılar karşısında sabırlı bireyler “dikkat düzenleme stratejileri”ni kullanarak geçici işaretlerin yerine, daha sabırlı olabilmek için geçici olmayan olgulara odaklanabilmektedirler.<sup>304</sup> Bireyler dikkatlilik, farkındalık gibi özelliklere sahip olduğunda da sabır düzeylerinde artış olabilmektedir. Günlük görevlerinde daha dikkatli olan ve durumu absorbe edebilen bireyler geçici şeylere daha az ilgi göstereceklerinden, zamanın geçmesi onların tahminlerinin altında gerçekleşebilmektedir. Örneğin markette sırada bekleyen bir birey düşünüldüğünde, bu bireyin taze pişmiş ekmeğin kokusunu hissetme, alışveriş yapanların konuşmalarını dinleme gibi, o an orada bulunan hoşlandığı şeylere ilgisini yöneltmesi halinde, kuyruğun yavaş ilerlemesi veya yaptığı alışveriş listesi gibi stres düzeyini artırıcı düşünceler, o an ilgisinin odaklandığı durum kadar aklına gelmeyebilir. Böylece bu bireyde hayal kırıklığı hisleri, sabırsızlık v.b. ortaya çıkma ihtimali azalabilir ve bu vesileyle sabırlı bir şekilde bekleyebilir.<sup>305</sup>

Günlük yaşamda sosyal ilişkilerin yoğun olduğu ortamlarda stresin etkisinin daha fazla hissedilmesi sık rastlanan bir durumdur. Alışveriş sırasında kasa önünde ödeme yapmak için beklemek, nüfusu kalabalık şehirlerde yaşanan trafik sıkışıklığı, işyerinde istenmeyen durumlarla karşılaşmak, komşu, akraba, arkadaş, gibi ilişkilerde yaşanan sorunlar bunlardan bazılarıdır. Bu ve benzeri durumlarda empati, hoşgörü, öfke kontrolü

<sup>302</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 9.

<sup>303</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 10.

<sup>304</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 11.

<sup>305</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 15-16.

v.b. bireysel becerilerin yanı sıra sabır tutumu önem taşımaktadır. Araştırmalar şunu gösteriyor ki, gündelik sıkıntı ve karmaşalar, fiziksel sağlık ve iyi olma üzerinde önemli yaşam olaylarından daha büyük bir negatif etkiye sahiptir.<sup>306</sup> Bu bilgiler yaşananlar her ne kadar basit sorunlar gibi algılansa da, yaşanma sıklığıyla doğru orantılı olarak kısa süreli sabır gerektiren durumların birey üzerindeki psikolojik baskısının yoğun olduğunu göstermektedir. Uzun süreli sabır gerektiren durumlar, gündelik olaylar karşısında sabır göstermeye oranla daha güç görünmekle birlikte, günlük stresörlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisi göz önünde bulundurulduğunda kısa süreli sabrın önemi de anlaşılmaktadır.

Başa çıkma süreci günlük yaşamın gereksinimleriyle başlamaktadır, kriz dönemleriyle sınırlı değildir. Günlük yaşam sorunlarına uyumda dinin rolü ile ilgili yapılan araştırmalar göstermiştir ki, tüm yaşam olaylarında olduğu gibi gündelik sıkıntılar ve küçük stresörlerle başa çıkarken de din önemli role sahiptir.<sup>307</sup> Bu nedenle sabrın gerek seküler başa çıkma, gerekse dini başa çıkma aracı olarak hayatın zorluklarıyla olduğu gibi günlük sorunlarla mücadele ederken de pozitif anlamda etkili olduğu söylenebilir. Zira birey için sabır, hem kişilik gücü olarak karakterinin bir parçası hem de inandığı dinin ısrarla tavsiye ettiği bir davranış biçimi olabilir. Dolayısıyla günlük yaşamda karşılaşılan problemlerin çözümünde bireyin başa çıkma araçları arasında dinî başa çıkma aracı olarak sabır tutumunun bulunması stres yapıcıların olumsuz etkilerini azaltabilir ve bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir.

### 2.3.2. Uzun Süreli Sabır

Hayatın güçlüklerinin bir kısmı sabır açısından daha uzun süren zorlukları kapsamaktadır. Uzun süreli sabır, uzun vadeli amaçlar ve güçlükler sırasında ortaya çıkan sabır tutumudur. Önemli sınanma konularından yaşlanma, ağır hastalıklar, sakatlıklar, ailevi sosyal ve ekonomik güçlükler, sevilen birinin kaybı, bireyin kendi ölüm tecrübesi ile karşılaşması gibi durumlar buna örnek verilebilir.<sup>308</sup> Böyle durumlarda birey aşırı stres altında kalmaktadır. Yaşanan bu tür ciddi zorluklar karşısında bireyin daha uzun süreli ve daha güçlü bir sabra ihtiyacı vardır.

<sup>306</sup> DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman, and Lazarus, "Relationship of Daily Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status", s. 119-136.

<sup>307</sup> Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion*, s. 469.

<sup>308</sup> Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion*, s. 472.

Sabır tutumu olmadan bireylerin zorluklar, acılar ve sıkıntılarla etkin bir biçimde mücadele edip başa çıkmaları oldukça zor görünmektedir. Örneğin kronik hastalıklar, engellilik veya engelli ailesi olmak, maddi ya da manevi büyük kayıplar yaşamak v.b. durumlar gerçek bir yaşam mücadelesini gerekli kılmaktadır. Böyle durumlarla başa çıkmak zorunda kalan bireylerin sabır özelliğine sahip olmaları, başa çıkma enstrümanı olarak aktif bir sabır davranışını tercih etmeleri, hem karşılaşılan problemi kabullenip metin olmaları açısından hem de elden gelen her şeyi yapıp probleme proaktif bir yaklaşımla çözüm bulmaları açısından önemlidir.

Sabır dert, musibet, sıkıntı, yoksulluk, hastalık ve ölüm türünden bireyin hayatında yer alan olumsuzluklara karşı ilk direnç noktasıdır.<sup>309</sup> En umutsuz durumlarda bile kaderin acı yüzüyle karşılaşan birey, sabırla yaşadığı trajedinin üstesinden gelerek zafere dönüştürme gücüne sahiptir. Birey mevcut durumu belki değiştiremeyecektir ama yaşama imkânının son sınırında bile olsa, kendini içinde bulunduğu şartların gereğine göre yeniden düzenleyebilecektir.<sup>310</sup> Mevlânâ sıkıntı ve meşakkatlerin aslında bireyler için olgunlaşma fırsatları yarattığını belirtmektedir.<sup>311</sup> İşte bu nedenle zorluklar, engeller, tehlikeler sanılanın aksine sabırla birlikte bireylerin hem bireysel hem de manevî gelişimine ivme kazandıran, onları güçlendiren olgulardır. Uzun süreli sabrın adil dünya inancı, umut, iyimserlik ve öz denetim ile güçlü bir ilişkisinin olduğu belirtilmektedir.<sup>312</sup> Bu özelliklerin uzun süreli sabırda en fazla ihtiyaç duyulan sabrın süresini uzatan ve gücünü artıran özellikler oldukları söylenebilir.

H.Gasson, zorlukları bireylerin hayatının bileme taşlarına benzeterek onları keskinleştirdiğini ifade etmekte, rüzgâr kamçıları yiyerek yükselen bir ağaçla, camekân içinde yetiştirilen ağacın bir olmayacağını söyleyerek ikincisinde ne dayanma gücü ne de kuvvetin olamayacağını belirtmektedir.<sup>313</sup> Bu konuyla ilgili olarak zor tabiat şartlarında büyüyüp ürün veren “sisal” bitkisi örnek gösterilmektedir. Sisal bitkisi sert toprak, soğuk rüzgâr, sıcak güneş gibi zor şartlarla mücadele etmek suretiyle gelişen bir bitkidir. Sisal’in kıymetli cevheri olan elyafın zorluklarla gelişmesi gibi insanın cevheri

<sup>309</sup> Emine Yeniterzi, *Kubbe-i Hadra'nın Gölgesinde-Mevlana Celaleddin Rumi Üzerine Makaleler*, Rumi Yayınları, İstanbul 2005, s. 88,94.

<sup>310</sup> Bahadır, “Hayatın Anlam Kazanmasında Psikososyal Faktörler ve Din”, s. 190.

<sup>311</sup> Yeniterzi, *Kubbe-i Hadra'nın Gölgesinde*, s. 88,94.

<sup>312</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 19.

<sup>313</sup> Herbert N.Gasson, *Hayat Yolunda Zorluklarla Mücadele-Başarılı Olmanın Sırları*, (Çev.: Recep Şükrü Apuhan), (10.Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 1997, s. 19.



olan karakteri de zorluklarla gelişmektedir.<sup>314</sup> Gerçekte karakter gelişiminde hayatın uzun süreli zorluklarıyla yüzleşmekten ziyade bu zorluklar karşısında gösterilen uzun süreli sabrın daha etkili olduğu söylenebilir.

Emmons'a göre, bazı iyiliklerin kaybedilene kadar değeri bilinmemektedir. Psikologlar bu duruma, sert bir kıştan sonra yumuşak bir baharın ve oruçtan sonra ziyafetin daha çok kıymetinin anlaşılması gibi imkânlar kısıtlı olduğunda onlara daha çok değer vermek anlamında “kıtlık ilkesi” adını vermektedirler.<sup>315</sup> Bu ilkeye göre karşılaşılan zorluk ve sıkıntılar hayatın olumlu yanlarını görebilmeye imkân vermekte ve böylece şükür-sabır birlikteliğini ortaya çıkarmaktadır. Emmons, kimsenin karakterini geliştirmek için zorluk sınıfına adını yazdırmak istemeyeceğini ancak daha minnettar olabilmek ya da herhangi bir erdemi kazanmak için acı çekmeyi tercih etmek gerektiğini ifade etmektedir. Ona göre hem tarihi örnekler hem de modern araştırmalar sıkıntı ve zorlukların olumlu karakter değişikliği ile sonuçlandığını göstermektedir.<sup>316</sup> Pratik hayatta gözlemlenebilen uzun süreli sabır neticesinde elde edilen bireysel gelişim bunu doğrular niteliktedir.

## 2.4. SABRIN ETKİ VE İŞLEVLERİ/SONUÇLARI

### 2.4.1. Sabır ve Bireysel Gelişim

Karakter gücü olarak sabır, insanın her türlü gelişimine yardımcı olduğu gibi diğer karakter güçlerini kazanmasına da yardımcı olmak suretiyle bireysel gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bu anlamda çok fonksiyonlu bir yapıya sahip olan sabır bir yönüyle bilişsel, duygusal ve bilinçdışı düzeylerde yaşanan psikolojik bir süreç özelliği arz etmekle birlikte diğer yönüyle psikolojik süreçleri aşan manevî bir duruma tekabül etmektedir. Iraksak düşünceyi besleyerek bir taraftan problem çözme sürecine önemli

<sup>314</sup> Bkz. Dünyanın tükettiği sisal bitkisinin büyük çoğunluğu Meksika Yukatan'da yetiştirilmektedir. Sisal kenevire benzeyen, büyük yapraklı, bol elyafı, dokumada kullanılan bir bitkidir. Bu bitki sert, taşlı, organik bakımdan fakir toprakta yetişir. Bir Amerikan şirketi Florida'da sisal üretmeye karar verir ve iyi bakılmış, mükemmel açılmış araziye sisal tohumunu eker. Vakit gelince bitkinin beklenenin üzerinde büyümüş olduğu fark edilir. Amerikalılar durumdan oldukça memnundurlar. “Sisal ticaretinin Yukatalıların elinden aldık” diye sevinmektedirler. Nihayet mahsulü biçerler ve sisalin içinde bulunması gereken elyafı aramaya başlarlar. Fakat o büyük yapraklarda bir gram bile elyafın olmadığını hayretle gördüklerinde mesele anlaşılır. Hayatın kolaylaştırılması sisal bitkisini mahvetmektedir. Gasson, *Hayat Yolunda Zorluklarla Mücadele*, s. 21; Nurullah Genç, *Zirveye Götüren Yol: Yönetim*, Timaş Yayınları, İstanbul 1994, s. 48.

<sup>315</sup> Robert Emmons, *Teşekkür Ederim (Mutluluğun Anahtarı Şükretmek)*, Doğan Kitap, İstanbul 2009, s. 141.

<sup>316</sup> Emmons, *Teşekkür Ederim*, s. 137.

katkı sağlayan sabır, diğer taraftan bireysel gelişime olumlu bir şekilde yansımaktadır.<sup>317</sup>

Bireysel gelişim ve ilerlemede acı ve çatışmalarla yüzleşmenin yararlı olduğu, gelişim ve kendini gerçekleştirmenin acı, üzüntü, keder ve kargaşa olmadan mümkün olmadığı gelişim psikologlarınca dile getirilmektedir.<sup>318</sup> Elbette gelişimin zorluklarla yüzleşme ve mücadele neticesinde gerçekleştiğini söylemek, zorluklara dayanma ve direnmenin yanı sıra onlarla başa çıkmada sabrın önemli bir faktör olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir. Bu psikologlardan Maslow da gelişim ve ilerlemenin acı ve çatışmalarla sağlanabileceğini ileri sürmektedir. Manevî disiplinlerin acıyı, dolayısıyla sıkıntılara sabretmeyi olgunlaşma fırsatları olarak değerlendirmesi gibi Maslow da acı, üzüntü, keder ve kargaşa olmadan bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirmenin mümkün olmadığını ifade etmektedir. Ona göre en iyi öğrenme, bireyi değişimlere zorlayan trajedi, ölüm, travma gibi yaşantılar yoluyla olmaktadır.<sup>319</sup> Tam tersine acı ve üzüntü verici olaylar, yapıcı ve olumlu sonuçları beraberinde getirirken, aşırı korumacı bir yaklaşımla bireyleri acılarını yaşamaktan alıkoymak, kendi içsel doğasının bütünlüğüne olan saygısının azalmasına ve gelişiminin engellenmesine yol açmaktadır.<sup>320</sup>

Kendini gerçekleştirmiş bireyin özellikleri sıralanırken yaratıcılık, cesaret, azim, sabır, tevekkül, sağlıklı karar alma yeteneği, güven, çelik gibi bir irade ve alturizm v.b. özelliklerden söz edilmektedir.<sup>321</sup> Hayatın güçlükleriyle karşılaşan bireylerin başa çıkma sürecinde sabrı kullanmaları, kişilik gücü olarak sabrı kazanmalarına ve geliştirmelerine yardımcı olduğu gibi diğer olumlu kişilik güçlerinin de gelişmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Nitekim bireysel gelişim, uzun süren bir çabayı ve uzun süreli sabrı gerekli kıldığından, zorluklarla mücadelenin dolayısıyla sabır davranışının bireyleri geliştirdiği konusunda birçok insan hem fikir olduğu gibi başarılı insanların öyküleri de bu iddiayı desteklemektedir.<sup>322</sup>

<sup>317</sup> Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 212.

<sup>318</sup> Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, Kuraldışı Yayınları, (Çev.: Okhan Gündüz), İstanbul 2001, s. 14.

<sup>319</sup> Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s.12; Emmons, *Teşekkür Ederim*, s. 137.

<sup>320</sup> Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s.12-14; Özdoğan *Mutluluğu Seçiyorum*, s. 135; Peck Scott, *Az Seçilen Yol*, (Çev.: Rengin Özer), Akasa Yayınları, İstanbul 1999, s. 14.

<sup>321</sup> Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 6.Baskı, Kaknüs Yayınları, İstanbul trz., s. 61.

<sup>322</sup> Schnitker, "An Examination of Patience and Well-being", s. 271.

#### 2.4.1.1. Sabır ve Kişilik

Kişilik psikolojisi, psikoloji bilimi içerisinde psikologların üzerinde düşünüp farklı görüşler ileri sürdüğü alanlardan biridir. Bu görüş ayrılıklarından çok sayıda kişilik teorisi ortaya çıkmıştır. Hatta bilinen psikoloji ekollerinin her birinin kendilerine özel kişilik teorileri mevcuttur. Psikanaliz, hümanist teori, Gestalt teorisi, davranışçı teori ve fenomenolojik teoriler bunlardan bazılarıdır.<sup>323</sup>

Sabır tüm zamanlarda ve kültürlerde değeri kabul edilen, sahip olan bireyin kişiliğinin gücüne ve olgunluğuna delalet ettiği düşünülen önemli bir özelliktir. Kierkegaard’a göre sabra bireysel kimliğin oluşumu ve devamı için gerekli bir erdem olarak önemli bir rol vermek gerekmektedir. MacIntyre’a göre ise zaman içinde kişiliğin oluşması ve devamı için erdemler gereklidir ve sabır erdemi bireyin kişiliğinin oluşması ve sürdürülmesinde önemli rol oynayan, özel ilgiye sahip olması gereken bir erdem olarak değer bulmalıdır. Zira sabır ve kararlılık, modernitenin dağılma tehdidi karşısında birey bütünlüğünü sürdürmenin özel değeridir.<sup>324</sup>

Kişilik sayısız etmenlerden oluşan çok yönlü bir kavram olduğu için bunu ölçmek, değerlendirmek ve betimlemek de oldukça güçtür.<sup>325</sup> Buna rağmen kişilik psikologları kişilik özelliklerini ölçmek üzere hazırlanmış testler kullanarak bireylerin kişilikleri hakkında bilgi edinmeye çalışmışlardır. Kişilik testlerinde yüzlerce sıfat kullanılmış ve bu sıfatlar arasında sabır, sabırsızlık, acelecilik, azim, sebat gibi özellikler yer almıştır. Örneğin “ACL Sıfat Listesi” olarak bilinen kişilik testinde sabır ve sabırla ilişkili sıfatlar yer almaktadır.<sup>326</sup> Orjinali Cloninger’e ait olan ve Türkçe’ye uyarlaması Samet

<sup>323</sup> Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 50.

<sup>324</sup> Rudd, “Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self”, s. 491, 496.

<sup>325</sup> Feriha Baymur, *Genel Psikoloji*, İnkılâp Kitabevi, İstanbul 1989, s. 257.

<sup>326</sup> Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 223, “ACL Sıfat Listesi” bireylerin kişilik özelliklerinin saptanmasına yönelik olarak geliştirilmiş bir kişilik testidir. Sıfat Listesi, gündelik yaşamda niteleme ve tanımlama için kullanılan sözcük ve kavramları, sistematik ve standart bir düzenleme ile sunmaktadır. Listedeki 300 sıfat, kişinin dikkatini, kişiden kişiye değişen temel özelliklere olduğu kadar, küçük farklılıklara da yönlendirebilmelerini olanaklı kılmaktadır. Sıfat Listesinin temel kullanımı, işaretlenen sıfatlar çerçevesinde sıfatları işaretleyen kişinin kişiliğinin belirlenmesi doğrultusundadır. Sıfat Listesi’nin 103 ayrı alt ölçeği bulunmaktadır. Sıfat Listesi’nin en çok kullanılan alt ölçekleri temel 6 ana bölümde yorumlanmaktadır. Bunlar: Özel kişilik özellikleri, Bilişsel düşünme tarzları, Kişilerarası davranış tarzları, Profesyonellik ve liderlik (Duygusal Zeka), Karakter dayanıklılığı ve erdemler, 5 Faktör kişilik profili, Canan Savran, Zeynep Balcı, “Sıfat Listesi Hangi Kişilik Özelliklerini Ölçer?”, ErişimTarihi: 11 Haziran 2012, <http://www.akademikpsikoloji.com/testler/kisilik-testleri/>

Köse ve Kemal Sayar tarafından yapılan Mizaç ve Karakter Envanterinde “sebat etme” sabra en yakın özelliklerden biri olarak yedi alt boyuttan biridir.<sup>327</sup>

Modern zamanlarda psikologlar sabrı üzerinde çalışmaya değer bir erdem olmaktan çıkarmış görünmektedirler. Pozitif psikolojiye bakıldığında Peterson ve Seligman’ın VIA-IS<sup>328</sup> erdemler sınıflandırmasında listelenen 24 insan gücünden biri olarak sabır, başlı başına yer almamaktadır. Bunun yerine bu çalışmada sabır “öz-denetim, açık fikirlilik ve sebat”ın bir kombinasyonu olarak sunulmaktadır.<sup>329</sup>

Sabırla ilgili empirik araştırma yapan Schnitker ve Emmons sabır ve kişilik arasındaki ilişkileri ortaya koymak için, hazırladıkları sabır ölçeği ile beraber dışadönüklük, uyumluluk, dürüstlük, nevroitiklik, deneyime açıklık kişilik faktörlerini ölçen 44 maddelik Beş büyük (Big Five Inventory) kişilik envanterini kullanmışlardır. Bu karşılaştırmalara göre sabır ile açıklık, uyumluluk, dürüstlük kişilik özellikleri arasında pozitif ilişki, sabır ile nevrotizizm kişilik özelliği arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Dışadönüklük ile sabır arasında ise önemli bir ilişki bulunamamıştır.<sup>330</sup> Sabırlı bireyin portresi, “daha az negatif duygular yaşayan, engellere karşı koymak için yeni deneyimler yaşamaya istekli, diğerleriyle iyi anlaşılan, uyumlu, dürüst olan” şeklinde belirlenmiştir. Empati eğilimine bakıldığında ise sabırlı bireylerin empatik kaygı taşıma açısından daha duyarlı oldukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca sabır, bireyin farkındalık ve dikkatlilik özellikleri ile pozitif ilişkili bulunmuştur.<sup>331</sup>

Schnitker ve Emmons bireyin sabrının belirlenmesinde etkili olan kişilik faktörleriyle beraber zaman perspektifinin de sabrı etkileyeceğini ileri sürmüştür. Onlar bireyin genel olarak geçmişe odaklanması (pozitif veya negatif biçimde), şu ana odaklanması (nihilist ve hedonist tarzda) veya geleceğe odaklanmasının sabrını etkileyeceğini ifade etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada geçmiş konusunda pozitif, şu ana hedonist tarzda yaklaşmaya eğilimli olan bireylerin daha sabırlı olabileceğini tespit

<sup>327</sup> Samet Köse, Kemal Sayar, İsmail Ak, Nazan Aydın, Ülgen Kalelioğlu, İsmet Kırpınar, Robert A. Reeves, Thomas R. Przybeck, C. Robert Cloninger, “Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, Güvenirliği ve Faktör Yapısı”, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2004, S: 14, s. 107-131.

<sup>328</sup> VIA-IS: American Psikiyatri Birliği tarafından 1994 yılında hazırlanan “Mental Hastalıklar ve Tanımın İstatistiksel Kılavuzu” adlı eser esas alınarak oluşturulan ve karşılaştırmalar sonucunda belirlenen “Gelişim ve Mental Sağlığın Sınıflandırması”nın kısaltmasıdır. Bkz. Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 182.

<sup>329</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 12.

<sup>330</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 192-193.

<sup>331</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s.197; Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 14.

etmişlerdir. Geçmişe negatif perspektifle yaklaşanlar daha az sabırlı iken sabırlı bireyler, genel anlamda pozitifliğe daha yatkındırlar ve olumluyu olumsuzla tercih etmektedirler. Ayrıca sabırlı bireyler gelecek zaman perspektifinden gelecek için planlar yapmakta, bununla birlikte anın tadını çıkarmayı ihmal etmemektedirler.<sup>332</sup>

Sabırlı olmak bireyin özelliği olduğunda karakterinin bir parçası olarak önemli bir karakter gücü durumunda iken tersi olduğunda sabırsız ya da aceleci bir kişilikten söz edilmektedir. Aslında aceleci ve sabırsız kişiler normalden farklı bir şekilde dikkat eksikliği yaşayan, sorgulamadan karar veren insanlardır. Yaşanan olayları anlama ve anlamlandırma çabasında aceleci davranmak, yeterli bir farkındalık ve bilgi donanımına sahip olmadan değerlendirmelerde bulunmak bireyi yanıltabileceği gibi olaylar karşısında sağlıklı çözümler üretmesini de engellemektedir. Oysa sabır bireyin özelliği olduğunda karşılaştığı durumu sakin bir şekilde değerlendirip sağlıklı bir karar vermesine, kendisine doğru bir yol haritası çizmesine katkı sağlamakta, zorluklara göğüs germesini sağlayan özel gücü sayesinde her tür sorunla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır.<sup>333</sup> Bu nedenle sabırlı olmak kazanılması gereken olumlu bir karakter özelliği iken, acelecilik uzmanlar tarafından hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından değiştirilmesi önerilen bir kişilik özelliği olarak nitelendirilmektedir.<sup>334</sup>

#### **2.4.1.1.1. A Tipi - B Tipi Kişilik ve Sabır**

Bir tutum, bir davranış şekli olarak sabır ya da sabırsızlık psikolojide özellikle A tipi ve B tipi kişilik modelinde kendisini göstermektedir. A tipi ve B tipi davranış tarzı stresle başa çıkma konusunda dikkati çeken ve bir yönüyle sabırla ilişkili olan kişilik özelliğidir. Bu model stres, stres yaratan durumlar, stresin kötü etkileri, stresten korunma yolları gibi psikolojinin ilgilendiği konular çerçevesinde ele alınmaktadır.

Kalp cerrahı olan Rosenman ve Freidman uzun yıllar San Francisco Kalp Damar Araştırmaları Kurumunda kalp damar hastalıklarına zemin hazırlayan standart risk faktörleri konusunda araştırmalar yapmışlardır. 1950’lerde muayenehanelerinin bekleme salonundaki sandalyeleri tamir eden tamirciden gelen faturalarda, yapılan

<sup>332</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 15; Schnitker, “An Examination of Patience and Well-being”, s. 269.

<sup>333</sup> Naci Kula, “İstenmedik Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevi Desteğin Önemi (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)”, *Dinbilimleri Akademik Dergi*, VI (2006), S: 2, s. 87; Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 130.

<sup>334</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 161; Zeynep Deniz Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başetme*, (2. Baskı), Efil Yayınevi, Ankara Ocak 2001, s. 40.

onarımın büyük çoğunlukla sandalyelerin ön tarafına ve uçlarına ait olduklarını görmüşlerdir. Böylece Freidman, hastaların hayatları mücadele dolu, sabırsız kişiler olduğu yolundaki ilk işareti aldığını söylemiştir. Bu basit başlangıç ardından uzun süren çok kapsamlı ve maliyeti yüksek araştırmalar, stresle birlikte bu davranış ve yaşama biçiminin etkilerini yavaş yavaş ortaya çıkarmıştır. En son Freidman ve ekibi 1960 yılında on yıldan fazla süren “Batı Ortak Grup Araştırması” adını taşıyan, 39-59 yaşları arasında 3524 erkeğin katıldığı bir çalışmada koroner kalp hastalığı geçiren 257 kişiden yüzde yetmişinin A tipi davranış biçimine sahip kimseler olduğunu tespit etmiştir. A tipi davranış biçimini kullananların sigara içmemeleri, normal tansiyona sahip olmaları ve aile hikâyelerinde koroner hastalık riski bulunmaması durumunda bile B tipine kıyasla daha fazla kalp krizi geçirdikleri, buna karşılık B tipi bireylerin bütün bu faktörlere sahip olmaları halinde bile, nispeten daha az kalp kriziyle karşılaştıkları fark edilmiştir.<sup>335</sup>

A tipi davranış tarzına sahip bireylerin başlıca özellikleri, yarışmacılık, saldırganlık, ataklık, girişimcilik, düşmanlık duyguları, hırslılık, beklenti seviyesinin yüksekliği, zaman baskısı, acelecilik, sabırsızlık, doyumsuzluk, benmerkezciliktir. Bu bireyler çeşitli derecelerde sürekli telaş içerisinde, beklerken huzursuz olan ve beklemeyi hiç sevmeyen tiplerdir. Karşı tarafın sözünü sık sık keserek cümlelerini tamamlamak, pek çok işi bir arada yapmak için zamanla yarışmak onların özellikleri arasındadır. A tipi bireylerin hayatlarında acelecilik ve sabırsızlık hep ön planda olduğundan işlerinde de hızlı bir ilerleme beklemektedirler. Yemeleri, yürümeleri, araba kullanmalarında bile hızlılık ve acelecilik göze çarpmaktadır. Sevilmek yerine kendilerine saygı gösterilmesini tercih etmektedirler. Sorumluluk duyguları fazla gelişmiş olan bu bireylerin ideal ve beklenti düzeyleri yüksektir ve mükemmeliyetçi olmayı başarının şartı olarak görmektedirler. Çoğunlukla bu bireyler geçmişten yakınan, gelecekte endişe duyan ve zamanın kendilerine yetmediğinden yakınan kimselerdir.<sup>336</sup>

<sup>335</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başaçıkma Yolları*, s. 144-152; Talip Küçükcan, Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din- Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, Ankara 2006, s. 66-67.

<sup>336</sup> Nevzat Tarhan, “Stres ve Sabır”, *Kur'an Mesajı İlmi Araştırmalar Dergisi*, C: 1, S: 5, Mart 1998, s. 45; Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başaçıkma Yolları*, s. 153; Nevzat Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi- Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, Timaş Yayınları, İstanbul 2007, s. 152; Zülfikar Özkan, *Mutluluk ve Başarı Yolları*, Hayat Yayınları, İstanbul, 2006, s. 91-93; Özcan Köknel, *Zorlanan İnsan*, (4.Baskı), Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1998, s. 154; Ufuk Durna, A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle ilgili Bir Araştırma, Erişim Tarihi: 03 Şubat 2013,

B tipi davranış tarzına sahip bireyler sakin, acelesi olmayan, sabırlı ve hoşgörülü insanlardır. İyi bir dinleyici olarak başkalarının konuşmalarına imkân veren, sakin, yavaş ve yumuşak bir ses tonuyla konuşan, baskı altında olduklarında bile heyecan ve telaş göstermeyen tiplerdir. Beklemekten rahatsız olmayan, yumuşak başlı, her şeyi yavaş yapmayı seven bu bireyler küçük şeylerden mutlu olmasını bilmekte, her konuda ölçülü ve sınırlı sorumluluğa talip olmaktadır. Kendilerine zaman sınırlaması koymadıklarından zaman baskısı hissetmemektedirler. Her konuda orta yolu bulmaya çalışmak ve en beklenmedik olaylar karşısında bile ihtiyatlı davranmak bu bireylerin özelliklerindendir.<sup>337</sup>

Şunu belirtmek gerekir ki, dünyada hiçbir insan A tipi davranış biçiminin bütün özelliklerine sahip değildir. B tipi davranış biçiminin özelliklerini taşıyan birçok insan, kısmen bazı A tipi davranış biçimi özelliği gösterebilmektedir. Her iki davranış biçimini birbirinden ayıran ise A ve B tipi davranış özelliklerinin sayısı ve şiddetidir.<sup>338</sup>

A tipi ve B tipi davranış kalıpları arasında en belirgin farklılık acelecilik, telaşlılık, sabırsızlık oranları ile ilgilidir. A tipi davranışı sabırsızlık ve sinirlilik faktörü üzerinde yoğunlaşarak inceleyen Spence ve arkadaşları sabırsızlık faktör puanları yüksek olan bireylerde daha fazla fiziksel şikâyet rapor etmiştir. Araştırma, kardiyovasküler hastalık ve A tipi kişilik arasındaki ilişkiyi asıl yönlendirenin düşmanlık ve sert rekabet yerine tek başına sabırsızlık olduğunu göstermiştir.<sup>339</sup>

Tarhan'a göre A tipi davranış tarzı batı dünyasında teşvik edilen, başarı için gerekli görülen ve ödüllendirilen bir davranış biçimidir. Zira insanlık tarihinde belki ilk defa bu yüzyılda hızlı, saldırgan, hareketli, yarışan, tüketen, abartılmış zaman darlığı çeken, aceleci ve sabırsız insan yapısı teşvik edilmektedir. Baltaş ise bu davranış

---

e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/IIBD/article/view/3630/3459/ 2010, s.281; Janet T. Spence, Robert L. Helmreich and Robert, S. Pred, "Impatience Versus Achievement Strivings in the Type A Pattern: Differential Effects on Students' Health and Academic Achievement", *Journal of Applied Psychology*, Vol:72(4), 1987, s. 522.

<sup>337</sup> Tarhan, "Stres ve Sabır", s. 45; Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 153; Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi*, s. 152; Özkan, *Mutluluk ve Başarı Yolları*, s. 91-93; Köknel, s. 154; Durna, "A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle ilgili Bir Araştırma", s. 281; Spence, Helmreich and Pred, "Impatience Versus Achievement Strivings in the Type A Pattern", s. 522.

<sup>338</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 147, Özkan, *Mutluluk ve Başarı Yolları*, s. 92, Durna, "A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle ilgili Bir Araştırma", s. 279.

<sup>339</sup> Spence, Helmreich and Pred, "Impatience Versus Achievement Strivings in the Type A Pattern", s. 522, 526; Schnitker, "An Examination of Patience and Well-being", *The Journal of Positive Psychology*, s. 264; Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s. 182.

biçiminin risklerine dikkat çekmekte, A tipi davranış biçimini benimseyenlerin günlük hayatın düşük voltajlı dönemlerinde bile damarlarında yüksek voltajlı kimyasal maddeler taşıyan bireyler olduklarını belirtmektedir.<sup>340</sup> Dolayısıyla bu hızlı yaşam biçiminin tabii bir sonucu olarak giderek daha zengin olmasına karşın daha mutsuz insanların sayısı artmakta, bu bireylerin hem beden hem de akıl ve ruh sağlığı daha kolay bozulmaktadır.<sup>341</sup>

A tipi davranış özelliği gösterenler, kendilerini başarılı olmaya adanmış olmalarına rağmen kederli, karamsar, gerilimli bir ruhsal yapıya sahip olduklarından hedeflerine ulaşmakta zorlanmaktadırlar. Bu bireyler kendi davranış modelleri yüzünden yaratıcı güçlerini ortaya çıkarmakta güçlük çekmekte, zorlandıkça gerginleşmekte ve yaşama temposunu artırmaya çalışarak az zamanda çok iş yapmanın yollarını araştırmaktırlar. Sonuç olarak ruhsal ve bedensel tükenmişlik ve çöküntü haliyle karşılaşma ihtimalleri artmaktadır.<sup>342</sup>

Her ne kadar A tipi davranış sergileyen bireyler hayatta bazı konularda başarıyı yakalayabiliyorlarsa da tatmin olamamaları ya da telaş, acelecilik ve sabırsızlıkla mutlu ve başarılı bir hayat sürdürmenin zor olması nedeniyle mutlulukları uzun sürmemektedir. Aslında acelecilik tutumu, mutsuzluk ve stresin nedenleri arasında sayılmaktadır. Bilinçli bir çalışmayla acelecilik tutumunun değiştirilmesi yanında sabır tutumunun kazandırılmasının başa çıkma, problem çözme ve psikolojik sağlık açısından etkili/yararlı bir yol olabileceği söylenebilir.<sup>343</sup> Zira A tipi davranış biçiminin hayata yansması beden ve ruh sağlığı açısından bazı handikapları içerdiğinden konuyla ilgilenen uzmanlar bu bireyler için değişimi önermektedirler. Gerek kardiyologlar gerekse psikolog ve psikiyatristler özellikle bu tarz yaşam biçiminin değiştirilmesinin beden ve ruh sağlığına yönelik riskleri azaltabileceği ve bu yolla hayat kurtarıcı bile olabileceği yönünde görüş bildirmekte, değişimin çok kolay olmamakla birlikte mümkün olduğunu belirtmektedirler.<sup>344</sup> Bilhassa stresle başa çıkma yaklaşımları arasında yer alan “sabırsız, aceleci kişilik özelliklerini değiştirmek” bir yöntem olarak

<sup>340</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 157.

<sup>341</sup> Tarhan, “Stres ve Sabır”, s. 45.

<sup>342</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 161.

<sup>343</sup> Özkan, *Mutluluk ve Başarı Yolları*, s. 93.

<sup>344</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 161.



önerilmektedir.<sup>345</sup> Hatta bu konuyla ilgili olarak Tarhan, A tipi davranış özelliklerini B tipine dönüştürmenin yolunun sabır eğitiminden geçtiğini ifade etmektedir.<sup>346</sup>

#### 2.4.1.1.2. Karakter Gücü Çalışmaları ve Sabır

Karakter gücü çalışmaları pozitif psikoloji yaklaşımının teorisi olarak psikoloji literatüründe yerini almıştır. Pozitif psikoloji, psikolojinin ilgi odağının hastalıklar ve zayıflıklar üzerine yoğunlaşmış olmasından hareketle psikolojinin sadece hastalıklar ve zayıflıkların alanı olmadığını vurgulayan, güç ve erdemlerin çalışmasına odaklanan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji, yaşam kalitesini daha yüksek düzeylere taşımak adına hastalıkların tedavisine yoğunlaşmaktan çok hastalık oluşumunu önlemeye yönelik koruyucu ruh sağlığını vurgulayan ve bu amaçla karakteri güçlendirmenin yollarını arayan bir psikoloji ekolüdür. Bu psikoloji ekolünün amacı sadece yaşamdaki olumsuzlukları onarmak değil, yaşamdaki en iyi kaliteyi oluşturmaktır.<sup>347</sup>

Psikoloji biliminin tarihinde psikologların empirik araştırmalar için odaklandığı konular bireysel psikolojik problemler, çevre stresörlerinin olumsuz etkileri, ebeveyn boşanması, ölüm, istismar, zarar görmüş çocukluk gibi meseleler olmuştur. Araştırmacılar genellikle akıl hastalıkları ve bunların tedavisinin araştırılması yoluna gitmişlerdir. Fakat Pozitif psikoloji takipçileri yeni bir yaklaşımla tedavinin yalnızca yanlışlıkların tespiti olmadığını aynı zamanda doğruların oluşturulması gerektiğini iddia etmişlerdir. İyi yaşamın bilimsel çalışması olarak nitelendirilen pozitif psikoloji, “İnsan doğası hakkında doğru nedir? Ne işe yarar? Ne geliştirir? Onun kapasiteleri nelerdir? İnsanları özgün ve mutlu yapan nedir?” gibi sorulara cevap arayan değerler ve insan güçlerinin bilimsel çalışmasından başka bir şey değildir.<sup>348</sup> Pozitif psikoloji yaklaşımına göre psikolojik hastalıkları önlemek için sadece zayıflıkları düzeltmek yetmemekte sistematik olarak yetkinlik bina etmeye odaklanmış bir perspektiften olaya yaklaşmak gerekmektedir.<sup>349</sup>

Pozitif psikoloji yaklaşımı bireysel düzeyde, olumlu bireysel özellikler olarak sevgi kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceriler, estetik hassaslık, azim, affedicilik, özgünlük, bilgelik gibi özellikleri koruyucu faktörler olarak önermektedir. Grup

<sup>345</sup> Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başetme*, s. 40.

<sup>346</sup> Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi- Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, s. 153.

<sup>347</sup> Seligman, “Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy”, s. 3,5.

<sup>348</sup> Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion*, s. 427-428.

<sup>349</sup> Seligman, “Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy”, s. 4-5.

düzeyinde ise vatandaşlık, sorumluluk, fedâkarlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi özellikleri önemli bulmaktadır. Pozitif psikolojiden beklenen yararlar ise iyi olma, geçmişle ilgili memnuniyet, akış, neşe, duygusal hazlar, şu anki mutluluk, gelecek hakkındaki iyimserlik, umut ve inançla ilgili subjektif tecrübeler olarak açıklanmaktadır.<sup>350</sup>

Yapılan çok kapsamlı bir çalışma neticesinde pozitif psikolojinin öncü isimlerinden Peterson ve Seligman tarafından yirmi dört karakter gücünü içine alan VIA-IS erdemleri oluşturulmuştur. Bu erdemler imza güçler adı altında bilgelik ve bilgi (merak, öğrenme aşkı, muhakeme, yaratıcılık, toplumsal zekâ, bakış açısı), cesaret (yürekliklik, azim, bütünlük), insanlık ve sevgi (nezaket, sevmek), adalet (vatandaşlık, adillik, önderlik), ılımlılık (öz-denetim, sağduyu, alçakgönüllülük), aşkınlık (güzelliğin değerini bilme, minnettarlık, umut, maneviyat, bağışlayıcılık, mizah, coşku) olarak belirlenmiştir.<sup>351</sup> Ancak daha önce belirtildiği üzere evrensel literatürde karakter gücü olabilecek nitelikte bir erdem kabul edilmesine rağmen sabrın Peterson ve Seligman tarafından hazırlanan VIA-IS karakter güçleri arasında müstakil olarak yer almamış olması dikkat çekicidir.<sup>352</sup>

Pozitif psikoloji bağlamında imza güçler olarak nitelendirilen 24 karakter gücü oluşturulurken bu erdemlerin evrensel olması ilkesi gereğince Peterson ve Seligman tarafından dinî ve kültürel geleneklerde onaylanan ortak erdemleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılmıştır. Erdemlerin belirlenmesi amacıyla yola çıkanlar, dinî ve kültürel geleneklerin temel kaynaklarını incelemişler, bu doğrultuda toplam ikiyüz erdem kataloğunu incelediklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmalarda tüm dünya yüzeyinde onaylanan en az altı erdem keşfetmişlerdir. Dolayısıyla bu altı erdemi, hemen hemen tüm dinî ve felsefî geleneklerin onayladığı erdemlerden seçmenin yanı sıra birarada ele aldıklarında iyi karakter kavramını oluşturan temel özelliklerden oluştuğunu ifade etmişlerdir.<sup>353</sup>

Peterson ve Seligman'ın hazırlamış olduğu “24 Karakter Gücü” projesinin kriterlerine göre bu güçlerle ilgili terimin hem bir isim formu, hem de bir sıfat formuna

<sup>350</sup> Seligman, “Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy”, s. 3.

<sup>351</sup> Seligman, *Gerçek Mutluluk*, s. 156-177.

<sup>352</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 7.

<sup>353</sup> Seligman, *Gerçek Mutluluk*, s. 144-147.

sahip olması gerekmektedir ve sabır bu kriteri karşılamaktadır. Örneğin “Sabırlı olmalıyım” cümlesinde sabrın sıfat formu, “sabır göstermem gerekir” cümlesinde ise isim formu kullanılmaktadır. Bununla birlikte bir güç veya erdem bireyin ne yaptığından çok kişiliğini tarif etmelidir. Sabrı 24 karakter gücüne dâhil etmediği halde Peterson ve Seligman, bu çerçevede sabrın bir karakter gücü olduğunu kabul etmektedir. Yine kriterlere göre güçler, sınıflandırmada diğer pozitif özelliklerden farklıdır ve ayrıştırılamazlar. Örneğin tolerans karakter gücü kriterlerin çoğunu karşılar fakat açık fikirlilik ve adaletin karmaşık bir karışımıdır. Bunun gibi sabır karakter gücü öz-denetim, sebat ve açık fikirliliğin kombinasyonudur.<sup>354</sup> Anlaşılmaktadır ki sabrın çok boyutlu, zengin ve karmaşık yapısı tek başına 24 karakter gücünden biri olarak kabul edilmesine engel teşkil etmektedir. Ancak kriterlerin büyük çoğunluğunu karşılayan sabrın bir karakter gücü olarak anahtar güçlere dâhil edilmemesi açık bir çelişkidir. Bu çelişkiye dikkat çekmek amacıyla Schnitker ve Emmons, sabrın sebat/azim, açıkfikirlilik ve öz denetimin karışımı olduğu hipotezlerine karşı sabır tutumunun diskriminant (ayırt edici) geçerliliğini ölçmüş ve onun diğer erdemlere indirgenemeyeceğini ortaya koymuşlardır.<sup>355</sup>

Schnitker ve Emmons, karakter güçlerini belirlemek için Peterson ve Seligman tarafından oluşturulmuş olan on kriterden dokuzunun sabır tarafından karşılandığını iddia etmiş ve bunu ıspatlamaya çalışmıştır. Buna göre birinci kriter “karakter gücü olarak kabul edilebilecek erdemın bireyin mutluluğuna katkı sağlaması”dır. Yapılan araştırmada elde edilen sabır, duygulanım, sağlık ve yaşam doyumu ile ilgili veriler karşılaştırıldığında sabrın birinci kriteri karşıladığı anlaşılmaktadır. İkinci kriter “karakter gücünün aynı zamanda ahlakî değer olması”dır ki dinî liderler, ahlâk filozofları, kutsal metinler sabrın ahlakî değer olduğunu onaylamaktadır. Üçüncü kriter “diğer erdemlerin değerini küçültmemesi”dir ki sabrın hem emprık olarak empati gibi prososyal kazanımlarla hem de tüm 24 karakter gücü ile pozitif ilişkilerinin varlığı bunun kanıtıdır. Dördüncü kriter “bâriz bir zıt anlamının olması”dır ki A tipi literatüründe anlatılan sabırsızlık özelliği sabrın zıt karakterini ortaya koymaktadır. Beşinci kriter “araştırmacılar tarafından istikrarlı, genellenebilen, bireysel farklılıkları

<sup>354</sup> Peterson, Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook an Classification*, s.56; Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 12.

<sup>355</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 183; Schnitker, “An Examination of Patience and Well-being”, s. 265.

başarılı bir şekilde ölçebilen ölçek ve ölçümlerinin bulunması”dır ki Schnitker ve Emmons’un çalışmasında geliştirilen ve uygulanan ölçek bu kriteri karşılamaktadır. Altıncı kriter “diğer karakter güçlerinden farklı olması”dır ki sabrın kişilik türleri, sosyal ve dinî değişkenler ile geniş bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmesine rağmen aynı zamanda bu değişkenlerin her birinden apaçık ayrı olması farklılığını ortaya koymaktadır. Yedinci kriter “çarpıcı bir şekilde bazı kişilerde somutlaşması”dır ki Schnitker ve Emmons’a göre Hz. Eyüp, Gandhi, Luther bunun örneği kabul edilmektedir. Sekizinci kriter “bu karakter gücüne sahip olan deha çocuk ve gençlerin olması”dır ki bu kriter karşılanamamış olmasına rağmen bu çocukların var olup keşfedilememiş olması ihtimali unutulmamalıdır. Dokuzuncu kriter “bazı bireylerde bu karakter gücünün tamamen eksik oluşu”dur ki modern kültürde sabır yoksunluğunun kanıtlarını bulmak hiç de zor değildir. Genel psikiyatri arşivlerinde modernleşmeyle birlikte öfke patlamalarının da yaygınlaştığını gösteren kayıtlar mevcuttur. Kasa çizgisinde beklemekten bilgisayar programı indirmeye kadar uzayan bekleminin geniş yelpazesinde sabırsızlık göstergelerine rastlanabilmektedir. Onuncu kriter bu güçleri geliştirmeye çalışan bilinçli hedef olarak ritüel ve pratikleri uygulayan kurumların olması”dır ki Budizm’deki Quaker toplantıları meditasyon uygulamalarında “bekleyen bekler” uygulaması gibi sabır gelişimini teşvik eden kurumlar ve ritüeller bolluğu bunun kanıtı olarak ileri sürülmüştür.<sup>356</sup> Dolayısıyla kriterlerin büyük çoğunluğunu karşılamak suretiyle 24 karakter gücü arasında bulunması gerekli olan sabır erdemine bu güçler arasında yer verilmemesi büyük bir eksikliktir. Psikoloji tarihine bakıldığında psikolojinin din ile ilişkisiyle ilgili olarak bazı psikologları dinle mesafeyi koruma çabaları zaman zaman yakınlaşmalar ve uzaklaşmalar olmakla birlikte göze çarpmaktadır. Bu durum sabrın aynı zamanda dinler tarafından vurgulanan ahlakî bir erdem olmasının dışarıda bırakılmasında etkili olduğunu düşündürmektedir. Buna kişilik psikolojisi literatüründe kişilik özellikleri sıralanırken çoğunlukla sabırlı olmak sıfatı yerine sebatın kullanılması örnek gösterilebilir. Oysa sebat, sabırla karşılaştırıldığında daha dar bir anlama sahiptir.

<sup>356</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 183, 199,200.

#### 2.4.1.1.3. Duygusal Zekâ ve Sabır

“Duygusal zekâ” kavramı ilk olarak 1990'larda, Peter Salovey ve John Mayer adlı iki psikolog tarafından bireylerin duygularıyla başa çıkma becerisi olarak tanımlanmıştır. Bu kavramı popüler hale getiren Goleman ise duygusal zekâyı azim, sebat, kendi kendini harekete geçirmeyi kapsayan, diğerlerinin ne hissettiğini anlayabilme ve dürtülere hâkim olabilmeyi sağlayan temel yaşam becerilerinin birleşimi olarak tanımlamaktadır.<sup>357</sup> Ayrıca duygusal zekâ kavramı başarı için önemli olduğu düşünülen duygusal nitelikleri betimlemek için de kullanılmıştır. Bu nitelikler arasında empati, duyguları ifade etme ve anlama, mizacı kontrol etme, uyum sağlayabilme, sabır, saygı, nezaket ve kişilerarası sorunları çözme gibi özellikler yer almaktadır.

Son zamanlarda psikologlar tarafından kişilerarası sorun çözme, sabır, sevecenlik, nezaket ve empati gibi EQ becerilerinin öğretilerilebilir olduğu ve bu becerilerin insanlığın gelecek yıllardaki yaşam kalitesinde ciddi farklar yaratabileceği belirtilmektedir.<sup>358</sup>

Tarhan amaca ulaşmak için ne yaptığı kadar nasıl yaptığını da önemseyen, zorluklar karşısında sebat edebilen, sorun çözmekten kaçınmayan ve uyum yetenekleri yüksek bireylerin duygusal zeka düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. O, zihinsel bir ustalık ve duygusal bir bilgelik gerektiren duygusal zekânın temel adımlarını ve alt bileşenlerini şöyle özetlemektedir: “Öz bilinç/kendini tanıma, özdenetim/dürtüleri kontrol etme, duyguları ifade edebilme, empati/başkalarının duygularını anlayabilme, sebat/engellere rağmen yola devam edebilme, motivasyon /kendini harekete geçirebilme, uyum sağlayabilme, sorun çözmeye istekli olma, uzlaşmacı olabilme, çözüm odaklı düşünme, ümidi ayakta tutma ve iyimser olma, yeni deneyimlere açık olma, kendini geliştirmeye istek duyma.”<sup>359</sup> Tarhan’a göre IQ’ları yani mantıksal zekâ düzeyleri yüksek olan bireylerin akademik başarıları güçlüyken, EQ’ları yani duygusal zekâ düzeyleri yüksek bireylerin hayat başarıları, evlilikleri, arkadaş ilişkileri daha güçlüdür. Duygusal zekâlar kendileri ile barışık olmaları sebebiyle zorluklar karşısında iş uyumları bozulmayıp her zaman umutlarını ayakta tutabilmektedirler. Zorluklar karşısında umudunu yitirmeme, uyum gösterme ise sabırlı

<sup>357</sup> Dağlı, Silman, Çağlar, “Liderlerin Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi”, s.24; Doğan, Demiral, “Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi”, C:14, S:1, s. 211.

<sup>358</sup> Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 22.

<sup>359</sup> Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 22.

olmanın açık göstergelerindendir.<sup>360</sup> Buna göre duygusal zekânın birçok özelliğine sabırlı bireyler zaten sahip oldukları için EQ/duygusal zekâ düzeylerinin sabırlı olmayanlara göre daha yüksek olabileceği söylenebilir.

1960’larda psikolog Walter Mischel tarafından yapılan, dürtü kontrolü ile ilgili duygusal zekâ çalışmalarına kaynaklık ettiği söylenebilecek “Lokum Testi” olarak adlandırılan çalışma, sabır tutumunun önemini, bireye kazandırdıklarını, duygusal zekâ ile ilişkisini ve karakter gücü olarak fonksiyonunu açıklar niteliktedir. Zira dürtü kontrolü için sabır şarttır.

Bu çalışma kapsamında Standford Üniversitesi kampüsündeki yuvada çoğunlukla üniversitedeki öğretim üyelerinin, lisansüstü öğrencilerinin ve diğer çalışanların çocukları gözlemlenmiş, o sırada dört yaşında olan çocuklar liseden mezun oluncaya kadar izlenmiştir. Deneyde çocuklara birer lokum verilmiş, önlerine konulan lokumları yemeyip bekleyen çocuklara ikişer lokum daha verileceği, sabırsızlık gösterip bekleyemeyenlere ise önlerindeki birer lokumdan başka lokum verilmeyeceği açıklanmıştır. Arkasından deneyi yapan araştırmacı on beş-yirmi dakikalık bir süre için ortamdaki ayrılmıştır. Bazı çocuklar, hiç geçmeyecek sandıkları bu zaman dilimi içerisinde direnişlerini sürdürebilmek için baştan çıkarıcı lokumlara gözleri takılmasını diye gözlerini kapayarak veya kollarının üzerine kapanarak ya da kendi kendine konuşarak, şarkı söyleyerek, el ve ayaklarıyla oyunlar oynayarak ve hatta uyumaya çalışarak zaman geçirmişlerdir. Bu cesur çocuklara ödül olarak ikişer lokum verilmiştir. Ancak daha sabırsız olanları, araştırmacının “işini” yapmak üzere odadan çıkmasından bir iki saniye sonra tek lokumu kapmıştır.<sup>361</sup>

Dürtü anıyla nasıl baş edildiğine ilişkin ve dolayısıyla sabırlı olmanın gereğini ortaya koyan sonuçlar, çocuklar ergenlik çağına ulaştıklarında daha net bir şekilde doğrulanmıştır. Araştırmada lokumu hemen yemeyi tercih eden çocuklarla, doyumu erteleyen arkadaşları arasında çarpıcı duygusal ve sosyal farklılıklar tespit edilmiştir. Dört yaşında baştan çıkmaya karşı koyanlar, ergenlik çağına ulaştıklarında sosyal açıdan daha yeterli, bireysel olarak daha etkili bireyler olmuşlardır. Bu çocukların kendilerini ortaya koyabilme, hayatta karşılaştıkları sorunlarla daha iyi mücadele

<sup>360</sup> Nevzat Tarhan, “Duygusal Zekâ misiniz?”, Erişim Tarihi: 12 Haziran 2012, <http://www.nevzattarhan.com/duygusal-zeki-misiniz-2.html>

<sup>361</sup> Goleman, *Duygusal Zekâ Neden IQ’dan Daha Önemlidir?*, s. 108; Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 129.

edebilme yeteneklerinin diğerlerine oranla daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu çocuklar stresli durumlarda çözülmeye, donup kalmaya, çocuksulaşmaya ya da baskı altında aklı karışmaya, dağılmaya daha az eğilimli; mücadeleden kaçmayan, zorluklar karşısında direnen, kendine karşı güvenli ve güvenilir, inisiyatif alan, projelere katılmaya oldukça istekli gençler olmuşlardır. Dahası bu gençlerin on yıldan uzun süre sonra bile, hedeflerine ulaşmak için hâlâ anlık doyumu erteleyebildikleri gözlemlenmiştir. Çocukların lokumu hemen yiyen grubunun ise bu niteliklerin daha azına sahip oldukları ve ortak özellik olarak psikolojik açıdan daha sorunlu oldukları tespit edilmiştir. Ergenlik çağında sosyal temastan kaçınmaya, inatçı ve kararsız davranmaya, sorunları karşısında kolayca sinirlenmeye, kendilerini “kötü” ya da “değersiz” görmeye, stres altında hareketsizleşmeye veya çocuksulaşmaya, insanlara güvenmemeye, hep “yeteri kadar almadıklarından” yakınmaya, kıskançlığa kapılmaya, sinirlenince gereğinden fazla ve sert tepki vererek tartışmalar, kavgalar başlatmaya, daha yatkın gençler olmuşlardır. Ayrıca bu bireylerin on yıl sonra bile hala doyumu erteleyemedikleri gözlemlenmiştir. Şaşırtıcı olan, aynı çocuklar liseyi bitirirken tekrar değerlendirildiğinde, dört yaşındayken sabırla bekleyenlerin, öğrenci olarak beklemeyenlere kıyasla çok daha başarılı bulunmaları olmuştur. Ailelerinin değerlendirmelerine göre akademik açıdan daha yeterli olan bu çocuklar fikirlerini daha iyi ifade edebilmekte, mantıklarını kullanıp akıllıca tepkiler verebilmekte, kolayca konsantre olabilmekte ve plân yapıp bunu uygulayabilmekteydiler. Öğrenmeye daha hevesli olan bu grup için en şaşırtıcı tespit akademik başarıyı ölçen SAT testlerinden aldıkları puanlarının çok daha yüksek olmasıydı. Dört yaşındayken lokumları hevesle kapanların oluşturduğu grubun ortalama sözel puanı 524, sayısal puanı 528 iken; lokumları en uzun süre bekleyebilen grubun ortalama puanları sırasıyla 610 ve 652 idi.<sup>362</sup>

Dürtüleri kontrol etmek veya özdenetim, duygusal zekânın alt boyutlarından biri olmakla birlikte sabırla ilişkili temel psikolojik bir beceridir. Dürtüyle hareket etme veya erteleme gücünü bir yemek rejimini sürdürmekten, tıp okulunu bitirmeye kadar uzayabilen birçok çabanın temelinde bulmak mümkündür. Dürtü kontrolü yapabilmenin temelinde sabır tutumunun etkisinden söz etmek mümkündür fakat sabır çok

<sup>362</sup> Goleman, *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha önemlidir?*, s.108-109; Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 129.

fonksiyonlu olduğundan sadece özdenetime indirgenmesi doğru değildir.<sup>363</sup> Aslında hemen tüm duygular, doğaları gereği bir şekilde dürtüyü eyleme dökmenin yolunu açtıklarından duygusal özdenetimin de kaynağı durumundadırlar. Dürtüyü eyleme geçirmeye karşı koyabilme, başlamakta olan bir hareketi bastırma gücü büyük olasılıkla, beyin işlevi seviyesinde motor kortekse giden limbik sinyallerin engellenmesi şeklinde gerçekleşmektedir.<sup>364</sup> Sabrın fizyolojik süreçleri incelenmemiş olmakla birlikte, dürtü kontrolünde yaşanan fizyolojik değişiklikler de muhtemelen benzer bir yapıdadır. Çünkü sabır tutumunun yapısında da karşı koyma, dayanma, göğüs germe gibi özdenetim gerektiren aktiviteler mevcuttur.

#### 2.4.1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Sabır

Çevresine uyum sağlama çabası içinde olan insan, yaşamında sevdiği birini kaybetmesi, işinden atılması, ölümcül bir hastalığa yakalanması, ailesinin dağılması gibi bir takım sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu olaylar karşısında insan kendisini koruyacak yeterli donanımına sahip değilse, kendisini güçsüz hissetmekte, psikolojik ve fiziksel hastalıklar yaşamaktadır. Öte yandan öyle insanlar da vardır ki, en büyük felaketler karşısında bile yaşamlarını sürdürmeye devam etmekte ve kendileri için gerekli olan enerji ve gücü üretebilmektedir. Ayrıca bu insanlar, zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin güçlü bir inanca sahiptirler.<sup>365</sup>

Psikolojik dayanıklılık, psikoloji literatüründe sıkıntıya veya olumsuz psikolojik durumlar yaşanırken bunlara dayanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.<sup>366</sup> Stresle başa çıkmanın bir birimi olarak da tanımlanan<sup>367</sup> dayanıklılık kavramı, istenmeyen güçlüklerin üstesinden gelmek için güç kazanmak ve zor yaşam koşullarında bireylerin hayatta kalabilmeleri anlamında kullanılmaktadır. Bir taraftan bireyin risk ve kötü

<sup>363</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s.183; Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 13.

<sup>364</sup> Goleman, *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha önemlidir?*, s. 107.

<sup>365</sup> Şerife Terzi, "Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki", C: 3, S: 29, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, s. 1.

<sup>366</sup> Emre Sargın, Kadir Özdel, Çisem Utku, Erkan Kuru, Özden Yalçınkaya Alkar, M. Hakan Türkçapar, "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1 (2012), s.153.

<sup>367</sup> Kathryn M Connor, "Assesment of Resilience in Aftermath of Trauma", *The Journal of Clinicial Psychiatry*, 2006; 67, s. 46, 47.



koşullara pozitif uyum sağlaması anlamına gelen psikolojik dayanıklılık, diğer taraftan tüm sorunlarla yüzleşme anında dayanma gücüne verilen addır.<sup>368</sup>

Psikolojik dayanıklılık çalışmaları ilk olarak 1970-1980’de olumsuz koşullar altında yaşayan çocuklarla ilgili birkaç klasik çalışmayla başlamıştır. Yaptığı bir araştırmada zihinsel engelli ailelerin çocuklarının çoğunun, zihinsel yönden hastalıklı ve uyumsuz davranışlar sergileyen çocuklar olmadığını tespit eden Ruther, dayanıklılığı stres ve sıkıntıya bireyin cevabının pozitif bileşeni olarak formüle etmiştir. Diğer taraftan Garmezy, sosyo-ekonomik statüsü düşük, olumsuz aile koşullarında yaşayan çocukların yanı sıra şizofren annelerin büyüyen çocukları üzerinde araştırma yapmıştır. Tüm bu çalışmaların ardından onlar psikolojik dayanıklılığı, yetersizliğin ardından uyum fonksiyonunu sürdürme ve bozulan uyumu kurtarma kapasitesi veya uyumun pozitif yanı olarak kavramlaştırmıştır. Neticede yoksul ve sorunlu aile çevresinde doğan bir çocuk topluluğunu izleyen bu araştırmacılar ilerleyen yıllarda onların üçte birinin bakımlı, kendine güvenen, yetkin yetişkinler olduğunu saptamışlardır.<sup>369</sup> Ayrıca Werner, psikolojik dayanıklılık kavramının stres altında sürekli yetkinlik olduğunu vurgularken Klohnen, Maddi ve Kobasa, onu yetişkinlikte bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır.<sup>370</sup>

Yapılan çeşitli çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ve pozitif duygular arasında güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Dayanıklı bireylerin sadece kendilerinde pozitif duyguları geliştiren bireyler değil aynı zamanda başa çıkma sürecine yardımcı olmak için destekleyici sosyal ağlar oluşturabilen, diğer yakınlarında bu duyguları ortaya çıkarmada yetenekli olan bireyler oldukları belirtilmektedir.<sup>371</sup> Dayanıklılık üzerine yapılan teorik çalışmalar, dayanıklı bireylerin yüksek düzeyde pozitif duygularla karakterize edildiğini göstermiştir.<sup>372</sup> Bununla birlikte daha yüksek düzeyde psikolojik

<sup>368</sup> Yücel Öksüz, Elif Güven, “The Relationship Between Psychological Resilience and Procrastination Levels of Teacher Candidates Procedia”, *Social and Behavioral Sciences*, 116 (2014), s. 3189.

<sup>369</sup> Norman Garmezy, “Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty”, *The American Behavioral Scientist*, Mar/Apr 1991, 34, 4, s. 421.

<sup>370</sup> Carol D. Ryff, Elliot M. Friedman, Thomas Fuller-Rowell, Gayle Love, Yuri Miyamoto, Jennifer Morozink, Barry Radler and Vera Tsenkova, “Varieties of Resilience in MIDUS”, *Social and Personality Psychology Compass* 6/11 (2012), s. 793, 794; Barbara J. Crowley, Bet Hayslip Jr., Julian Hobdy, “Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood”, *Journal of Adult Development*, Vol:10, No: 4, October 2003, s. 237.

<sup>371</sup> Michele Tugade, Barbara L. Fredrickson, Lisa Feldman Barrell, “Psychological Resilience and Positive Emotions on Coping and Health”, *Journal Personality*, 72: 6 December 2004, s. 1169.

<sup>372</sup> Tugade, Fredrickson, Barrell, “Psychological Resilience and Positive Emotions on Coping and Health”, s.1172.

dayanıklılık, kriz sonrası gelişmeyle ilişkili bulunmuştur.<sup>373</sup> Bu bireyler aynı zamanda üstün başa çıkma yeteneğine de sahiptirler.<sup>374</sup>

Dayanıklı bireyler sabır sürecinde olduğu gibi pozitif duyguları, bilinçli bir şekilde olumsuz duygusal tecrübelerden kurtulmak için kullanmaktadırlar.<sup>375</sup> Psikolojik dayanıklılık özelliğine sahip bireyler, umut ve iyimserlik gibi pozitif duygulardan stresli olaylara karşı psikolojik dayanıklılık oluşturmak için yararlanabilmektedirler. Bu durumda başa çıkarken pozitif duyguların etkinleşmesi etkili başa çıkmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca dayanıklılık, bireylerin başarılı olma kapasitesi olarak da değerlendirilmektedir. Dayanıklı bireyler başa çıkma sürecinde akıllıca davranarak pozitif duyguların kullanılmasında ustalaşabilmektedirler.<sup>376</sup> Bununla birlikte sabır gibi stresli koşullara rağmen koruyucu bir yapı olan psikolojik dayanıklılık, aynı zamanda öğrenilebilen bir süreçtir.<sup>377</sup>

Sabır, psikolojik dayanıklılığın bileşenlerinden biridir. Felaketle yüzleşmede bireylerin ve toplumların büyümesi ve gelişmesine izin veren kişisel özellik olarak tarif edilen dayanıklılık, aynı zamanda psikolojik anlamda çok sayıda bireysel beceriyi kapsamaktadır. Psikolojik dayanıklılık, iç kontrol odağı, kendine bağlılık duygusu güçlü olmak, farkındalık, bireysel hedefler, öz saygı gücü, öz yeterlilik, mizah duygusu, aktif yönelimli yaklaşım, değişime uyum sağlayabilme, sabır, olumsuz duygulanımı tolere edebilme, iyimserlik ve inanç gibi alt boyutları olan çok boyutlu bir yapıya sahiptir.<sup>378</sup> Sabır düzeyinde artış ya da yüksek düzeyli bir sabra sahip olma dayanıklılığın belirgin özelliklerindendir.<sup>379</sup>

<sup>373</sup> Tugade, Fredrickson, Barrell, "Psychological Resilience and Positive Emotions on Coping and Health", s.1174.

<sup>374</sup> Tugade, Fredrickson, Barrell, "Psychological Resilience and Positive Emotions on Coping and Health", s.1183.

<sup>375</sup> Connor, "Assesment of Resilience in Aftermath of Trauma", s. 46, 47.

<sup>376</sup> Michele M. Tugade, Barbara L. Fredrickson "Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience", *Journal of Happiness Studies*, (2007), 8: 311-333, s. 312, 319.

<sup>377</sup> Terzi, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki", s. 7; Schnitker sabrın öğretilabilir ve geliştirilebilir bir kişilik özelliği olup olmadığını tespit etmek amacıyla sabır özelliğini artırmak için bir eğitim programı tasarlamıştır. Sabır eğitim programının sabrı artırmakla birlikte iyi olmayı da artıracığı hipotezini ileri sürmüş ve bu programın uygulanması neticesinde sabrın değiştirilebilir bir özellik olduğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu uygulama, sabır özelliğinde artışa yol açmıştır. Ayrıca sabır eğitimi alan bireylerde depresyon azalmış ve bu özelliğin birey üzerindeki olumlu etkisi artmıştır. Bkz. Schnitker, "An Examination of Patience and Well-being", *The Journal of Positive Psychology*, s. 263-274.

<sup>378</sup> Connor, "Assesment of Resilience in Aftermath of Trauma", s. 46, 47.

<sup>379</sup> Judith A. Lyons, "Strategies for Assessing the Potential for Positive Adjustment Following Trauma", *Journal of Traumatic Stress*, Vol: 4, No:1, 1991, s. 94.

Dayanıklılık aynı zamanda psikolojik iyi olmayı da desteklemektedir. Ryff psikolojik dayanıklılığı, zorluklarla yüzleşme anında psikolojik iyi olma kapasitesini sürdürme veya kaybedilen psikolojik iyi oluşu yeniden geri kazanma olarak tanımlamaktadır.<sup>380</sup> Bu nokta psikolojik dayanıklılığın sabırla kesiştiği noktalardan biridir. Zira psikolojik dayanıklılık özelliğinin uyum fonksiyonu ve psikolojik iyi oluşa katkısı sabır tutumu için de geçerlidir.

#### 2.4.1.1.5. Öğrenilmiş Güçlülük ve Sabır

Öğrenilmiş güçlülük, Rosenbaum tarafından pozitif psikolojide öz-denetimin yerine önerilen bir kavramdır. Rosenbaum, öz-denetim kavramının içsel arzuların kendi kendine kısıtlanması gibi bir anlamı da içermesinin yarattığı karışıklığı önlemek için öğrenilmiş güçlülük kavramını bunun yerine kullanmıştır. Aynı zamanda o, bir dizi başa çıkma davranış ve stratejilerini kapsayan öğrenilmiş güçlülük kavramının, öğrenilmiş çaresizlik kavramının bir anti tezi olduğunu savunmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük, ruh hali denetimi, istenmeyen düşüncelerin denetimi, dürtü denetimi, ağrı denetimi, haz geciktirme gibi alt boyutlardan oluşmaktadır.<sup>381</sup>

Sabrın bileşenleri içerisinde bulunan öz denetim ve ancak sabırla mümkün olan anlık haz geciktirme ve erteleme yanlarında sabrın fonksiyonları arasında bulunan problem çözme ya da etkili başa çıkma, öğrenilmiş güçlülüğün kavramsal içerikleri arasında yer almaktadır. Bireyin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olması, başa çıkma ve öz kontrol becerilerini yaygın biçimde kullanıldığını, dolayısıyla stres yaratan durumlardan daha az etkilendiğini ve daha az psikolojik sorunlar yaşayabileceğini göstermektedir.<sup>382</sup>

Öğrenilmiş güçlülüğün kavramsal analizi yapıldığında sabırla yakın bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü öğrenilmiş güçlülüğün temelinde bulunan öz denetimin sabırla ilişkisi açıktır. Peterson ve Seligman sabrın sebat, açık fikirlilik ve öz denetimin bileşimi olduğunu belirtmektedir. Öğrenilmiş güçlülüğün bileşenlerinden olan öz denetim ve duygu kontrol yeteneklerindeki artış, diğer alanlarda da sabır artışına yol

<sup>380</sup> Carol D. Ryff, Elliot M. Friedman, Jennifer A. Morozink and Vera Tsenkova, “ Psychological Resilience in Adulthood and Laterlife: Implications for Health”, *Chapter 4 Annual Review of Gerontology and Geriatrics* 2012, Springer Publishing Company, s. 73.

<sup>381</sup> İhsan Dağ, “Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliliği ve Geçerliliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 1991, s. 270, 272.

<sup>382</sup> Fulya Cenkseven, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2004, s. 52.

açabilmektedir. Schnitker ve Emmons, California Üniversitesi'nden yaş ortalamaları 21 olan 324 psikoloji öğrencisi üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada sabır ile öz denetim arasında çok güçlü bir ilişki bulmuştur.<sup>383</sup> Onlar aynı zamanda yapmış oldukları tecrübî çalışmada “sabrın öz değerlendirmesi” ve “sabrın önemi” boyutlarında, öz denetim ile pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Schnitker ve Emmons’a göre meslekten olmayan bilim adamları ve psikologlar sıklıkla sabrı, kendini kontrol ve öz denetimi içeren bir yapı olarak kavramlaştırmaktadırlar. Öğrenilmiş güçlülüğün alt boyutlarından biri olan haz geciktirme yeteneği ile sabır aynı şey olmamakla birlikte, haz geciktirme davranışı için öz denetim ve sabır gibi bireysel beceriler gerekli olmaktadır.<sup>384</sup>

Öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksekliğinin acı veren uyarıcılara karşı dayanıklılıkta, düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olanlara göre daha etkili olduğu belirtilmektedir. Rosenbaum stresli bir durum karşısında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre daha fazla öz denetim davranışı gösterdiklerini belirtmektedir.<sup>385</sup>

Yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireylerin giriştiği mücadelede başarılı olamadığında ikinci aşamada daha fazla çaba gösterdikleri gözlenmiştir. Bu durum öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireylerin öğrenilmiş çaresizliğe karşı daha dirençli olduklarını göstermiştir.<sup>386</sup> Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan bireyler donanımları sayesinde stresörlerden daha az etkilenebilmekte ve daha az psikolojik sorun yaşayabilmektedirler. Dolayısıyla da bu durum hem öznel iyi olma, hem psikolojik iyi olma durumlarına etkide bulunabilmektedir.<sup>387</sup> Bütün bu bilgiler ışığında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireylerin aynı zamanda sabır düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

<sup>383</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 11, 12, 15.

<sup>384</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as a Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 183, 195.

<sup>385</sup> Michael Rosenbaum, “Learned Resourcefulness, Stress and Self Regulation”, In S. Fisher; J Reason (Eds) *Handbook of Life Stress Cognition and Health*, 1988, ss. 483-496’den aktaran Mehmet Karakoç, *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri İle İş Doyum Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kartal İlçesi Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2009, s. 14, 15.

<sup>386</sup> Michael Rosenbaum, Ben-Ari, ”Learned Helplessness and Learned Resourcefulness: Effects of Noncontingent, Success and Failure on Individuals Differ in Self Control Skills”, *Journal of Personality and Social Psychology* 48(1), 198-215’ten aktaran Feyza Coşkun, *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2010, s.25.

<sup>387</sup> Fulya Cenkseven, Turan Akbaş, “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C: III, S: 27, s. 46.

#### 2.4.1.2. Sabır ve Başarı

Başarı genel psikolojide bireyin kendisi veya toplum tarafından konulan hedeflere ulaşması olarak tanımlanmaktadır.<sup>388</sup> Başarma güdüsü ise erişilmesi gereken bir kalite standardına sahip her alanda, bireysel yeterliği sürdürme ve artırma eğilimi veya ulaşmak için belirli bir gayreti gerektiren belirli bir hedefe, başarılı bir şekilde erişme eğilimi ya da belirli bir yeterlik derecesine göre çaba harcayarak zihinsel veya fiziksel faaliyette bulunma eğilimidir. Kısaca belirli bir işi başarılı bir şekilde tamamlama eğilimi denebilir.<sup>389</sup>

Bireyin ulaşmak istediği herhangi bir hedef doğrultusunda başarı kazanması için planlı bir çalışma, çaba, disiplin, dikkat, muhakeme, özdenetim, yaratıcılık, cesaret, dayanışma ve iyimserlik ile birlikte azim, sebat ve sabra ihtiyacı vardır.<sup>390</sup> Eğer birey başarı yolunda gereken aktiviteyi başlatma ve devam ettirmede sabır gösteremezse başarı da pek mümkün olmamaktadır. Zira başarı sabır, sebat ve azimle çalışmanın sonucudur.<sup>391</sup> Dolayısıyla sabır başarının yol arkadaşı, başarı sabrın tatlı bir meyvesidir.

Sabır, sadece etik olarak doğru, iyi, yararlı işlerde başarı kazanmak için kullanılmamaktadır. Hatta sabrı daha çok araçsal bir eylem olarak düşünen MacIntyre'a göre sabır, etik olmayan bireylere bile projelerinde hizmet verebilmektedir.<sup>392</sup> Aslında iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış her işte, üstlenilen projelerde başarılı sonuçlara ulaşmak için sabır, cesaret, itidal gerekli olmaktadır.<sup>393</sup>

Sabır bir karakter gücü olarak başarıya katkı sağladığı gibi bireyin diğer karakter güçlerini kazanmasına yardımcı olarak da başarıya yaklaştırabilir. Çünkü karakteri güçlü bireyler hedef belirleme, hedefe odaklanma, hedef peşinde olma, planlı bir şekilde çalışma ve çabalama gibi başarıya götürücü faktörleri doğru bir biçimde kullanmaya daha yatkındırlar. Eğer birey sadece başarı kazanmanın bir koşulu olarak sabır davranışını sergiliyorsa, gerçekte sabır tutumunu kazanmış olmamakla birlikte arzu

<sup>388</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 108.

<sup>389</sup> İ.Alev Arık, *Motivasyon ve Heyecana Giriş*, Çantay Kitabevi, İstanbul 1996, s. 315.

<sup>390</sup> Ronald L. Sandler, *Character and Environment* (A Virtue- Oriented Approach to Environmental Ethics), Colombia University Press, 2007, New York, s. 49.

<sup>391</sup> Rudd, "Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self ", s. 496.

<sup>392</sup> Rudd, "Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self ", s. 496.

<sup>393</sup> Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 134.

edileni elde etmek için pragmatik bir yaklaşımla durumsal sabrı kullanıyor demektir.<sup>394</sup> Dolayısıyla birey ister durumluk sabrı isterse sürekli sabrı kullansın bu durum, akademik ve seküler hedeflerinde olduğu gibi bireysel ve manevî gelişiminde de onu başarıya götüren önemli faktörlerden biri olmaktadır.

#### 2.4.1.2.1. Sabır ve Akademik Başarı

Çoğu insan için başarılı olmak önemli bir ihtiyaçtır ve başarıma güdüsü insanların davranışlarında belirleyici etkiye sahiptir. Abraham Maslow'un insan güduları piramidinde kendini gerçekleştirme aşamasının bir önceki basamağında “değer, başarı, kendine saygı” güduları yer almaktadır.<sup>395</sup> Başarma ihtiyacı bir görevi ya da davranışı mükemmellik standartlarına göre hatta onun daha üstünde yapma isteğiyle kendini göstermekte ve davranışı etkilemektedir. Başarma ihtiyacı yüksek olan bireyler yaptıkları görevi daha dikkatli bir şekilde ve en iyi biçimde yapmaya çalışmaktadırlar.

Akademik başarı, bireyin zihinsel yetenekleriyle orantılı olarak başarıma ihtiyacını karşılaması ve başarısını zihinsel faaliyetlerinde göstermesidir. Akademik anlamda yüksek başarıma güdüsüne sahip olan bireyler, görevlerini tamamlamak için çok çaba sarf etmekte ve çok çalışmaktadırlar. Düşük seviyede başarıma güdüsü olanlar ise başarıyı gerektiren görevlerden kaçınmaktadırlar. Başarı şevkiyle güdülenen sabırlı bireyler de sebatlılıkla başarılı olmak için ellerinden geleni yapmaktadırlar. Bununla birlikte başarısızlıkları asla onları yıldırmamaktadır.<sup>396</sup> Hatta başarılı olmaya güdülenmiş sabırlı bireyler, başarısızlıkla karşılaştıklarında niçin başarısız olduklarının sorgulamasını yapıp sonuçlar çıkarmakta ve daha azimli bir şekilde kendilerine yeni stratejiler belirlemektedirler.

Sabır tutumu, akademik başarıda ümit, cesaret, özgüven, azim, sebat gibi duygularla birlikte hedefe odaklanmanın ve hedef peşinde ilerlemenin potansiyel psikolojik kaynaklarından biridir. Örneğin bu duygulardan sabırla güçlü bir ilişkiye sahip olan umut, akademik başarıda öğrencilerin istedikleri eğitim hedeflerine çoklu yollar bularak ulaşmalarında önemli bir fonksiyona sahiptir.<sup>397</sup> C.R.Snyder'ın yaptığı tecrübî çalışmada, öğrencilerden umut düzeyleri yüksek ve düşük olanların akademik

<sup>394</sup> Rudd, “Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self“, s. 493.

<sup>395</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, (3. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 1992, s. 236.

<sup>396</sup> Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 251, 254.

<sup>397</sup> Snyder, Rand and Sigmons, , “Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family”, 262; Little, Snyder and Wehmeyer, The Agentic Self: On The Nature and Origins of Personal Agency Across the Lifespan”, s.18-19.

başarıları karşılaştırılmış, umut düzeyi yüksek öğrencilerin hedeflerine meydan okuyan, öz güvenleri yüksek ve enerjik oldukları bununla birlikte aynı öğrencilerin depresyon düzeylerinin düşük ve kendilerine verdikleri değerin yüksek olduğu tespit edilmiştir.<sup>398</sup> O'na göre, umut besleyebilen öğrenciler kendileri için daha yüksek hedefler belirleyip, sıkı çalışarak bunlara nasıl ulaşabileceklerini bilmektedirler.

Akademik başarı açısından eşit zihinsel yeteneklere sahip öğrencileri birbirinden ayıran etken, umutları ve sabırlarıdır. Umut düzeyi yüksek öğrenciler hedeflerini açıkça belirlemektedirler. Hâlbuki umut düzeyi düşük öğrencilerin hedefleri daha muğlâk ve belirsizdir. Yüksek umut düzeyine sahip öğrenciler hedeflerine ulaşmak için çoklu yolları isteyerek denemekteyken, umut düzeyi düşük olanlar problem odaklı düşünmeyi kullanmak yerine sıklıkla bireyi pasifleştiren kaçınmacı, geri çekilmeci, boş veren pasif bir yaklaşımı benimsemekte ve geçmiş tecrübelerinden ders almamaktadırlar.<sup>399</sup> Aynı durum sabır tutumu için de geçerlidir. Yapılan empirik bir araştırmada yüksek düzeyli sabır özelliğine sahip bireylerin amaç peşinde düşük düzeyli sabra sahip olanlardan daha fazla çaba gösterdikleri tespit edilmiştir.<sup>400</sup> Buna göre sabırlı öğrenciler zor öğrenilen ders konularında daha az hayal kırıklığı yaşamakta ve sabır, akademik amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırmaktadır.<sup>401</sup>

Motivasyonun akademik başarıdaki rolünü ele alan araştırmalar, özellikle zorluklara meydan okuma, sabır-sebat, yaptığı işten zevk almanın üzerinde durmuşlardır. Sayılan bu faktörler uyumlu akademik davranışlar olarak kabul edilirken bunların zıtları olan, zorluklar karşısında hemen vazgeçme, sabırsızlık-sebatsızlık, yaptığı işten zevk almama ise uyumsuz akademik davranışlar olarak kabul edilmiştir.<sup>402</sup> Bireyin yeni bir şeyler öğrenip kendisini geliştirebilmesi için karşılaştığı akademik zorlukları göğüsleyebilmesi gerekmektedir. Çünkü büyük başarılar, bireylerin zihinsel olarak yoğun konsantrasyona sahip olmaları hatta birçok zevk, lezzet ve keyiften uzak durmaları sayesinde elde edilmektedir.<sup>403</sup> Disiplin, dikkat, muhakeme, metanet,

<sup>398</sup> Snyder, Rand and Sigmon, , “Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family”, s.267.

<sup>399</sup> Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adams III and Cynthia Wiklund, “Hope and Academic Success in College”, s.824.

<sup>400</sup> Schnitker, “An Examination of Patience and Well-being”, s. 273.

<sup>401</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 25.

<sup>402</sup> Nicholan Colangelo, Gary A. Davis, *Handbook of Gifted Education*, (Second Edition), Mighigan University, 1997, s. 408-409.

<sup>403</sup> Tarhan, “Stres ve Sabır”, s. 46-47; Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 133; Sayar, “Sabır”

yaratıcılık, cesaret, özdenetim, işbirliği, sabır, dayanışma, azim ve iyimserlik gibi karakter özellikleri başarmak için çabalamada önemli faktörlerdir.<sup>404</sup>

#### 2.4.1.2.2. Sabır ve Hayat Başarısı

Birey gündelik hayatında olduğu gibi, gelecekle ilgili olarak da kendisine koyduğu hedeflere ulaşmak ve başarılı olmak ihtiyacındadır. Çalışma ve meslek hayatı, evlilik, ebeveynlik, yöneticilik, sosyal ilişkiler ve sorumluluklar, hastalıklarla mücadele gibi yaşamsal konular bunlara örnektir. Başarı denince akla gelen sabır, azim, sebat gibi kavramlar hayat mücadelesiyle ilgili konularda bireyin başarısına pozitif katkı sağlamaktadır. Tecrübeleri dinleyerek, anlayarak, kavrayarak, azimle, istekle, şevkle ilerleyebilmek, plan ve sabırla o yolda ilerlemek gerçek başarının anahtarıdır. Bu anahtar bulan bireyin açtığı kapının ardında, gideceği yolun üzerinde birçok engeller olacaktır. Engellerin içinde sıkışıp kalmadan ilerlemek ise sebatkârlık gerektirmektedir.<sup>405</sup>

Sabır gerektiren durumlar insan deneyiminin temelidir.<sup>406</sup> İnsanlık asırlardır ilimde, teknolojiye, sanatta sayısız buluş ve gelişmeler elde etmiştir. Tarih, sabır ve azimle başarı kazanmış insanların hikâyeleri ile doludur. Hiç şüphesiz bu gelişmeleri sağlayan iki temel faktör çalışmak ve sabretmektir.<sup>407</sup> Hiçbir başarı ansızın gerçekleşmemektedir. Onu yakalamak için önce çalışmak, sonra zorluklar karşısında sabretmek gerekmektedir.<sup>408</sup> Büyük başarılar, genellikle büyük mücadelelerin sonucunda kazanılmıştır. Başarı için verilen mücadele ne kadar çetin olmuşsa mücadelede gösterilen sabır daha da güçlü olmuş ve neticede başarı bir o kadar büyük olmuştur.

Maddi veya manevi birçok alanda başarı sağlayamamanın en büyük sebebi sabırsızlıktır. Çoğunlukla bireyler kendilerine bir hedef belirlemede fakat buna hemen ve bir an önce ulaşmak istediklerinden elde edemeyince o konuya karşı ilgileri azalmakta ve çabalamaktan vazgeçmektedirler. Sonra ilgiler başka alanlara kaymakta ve

<sup>404</sup> Sandler, *Character and Environment*, s. 49.

<sup>405</sup> Yıldız Burkovik, “Sebatkârlık”, (Ed. Nevzat Tarhan, Orhan Gümüşel, Aynur Sayım), *Pozitif Psikoloji, Çoklu Zekâ Uygulamaları*, (ss. 232-238), (2.Baskı), Timaş, İstanbul 2013, s. 232.

<sup>406</sup> Schnitker, “An Examination of Patience and Well-being”, s. 263.

<sup>407</sup> Doğan Karacoşkun, “Kur’an ve Hadisler Işığında Sabır Psikolojisi”, *Somuncubaba Dergisi*, Haziran 2007, s. 67.

<sup>408</sup> Gasson, *Hayat Yolunda Zorluklarla Mücadele*, s. 18.



bu böylece sürüp gitmektedir. Yeteri kadar çalışma ve bekleme sabrını gösteremeyen hatta çalışmayı bırakan bireyler ise hiçbir zaman istedikleri hedefe ulaşamamaktadırlar. Ayrıca yaşanan başarısızlıklar giderek bireyin kendisine olan güvenini yitirmesine yol açmakta, birey böylece büyük işlere girişmekten kaçınmakta ve kendisine daha mütevâzi hedefler koymaya başlamaktadır. Oysa başarıma ve gelişme arzusu duyan bireylerin sabretme ve her türlü sıkıntıya göğüs germe zorunlulukları vardır. Tüm bunlar sabırla desteklenen azim ve kararlılığın, hedefe ulaşana kadar yılmadan gerekli miktardaki adımı atabilmek açısından önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.<sup>409</sup>

Başarmak için ihtiyaç duyulan sabır, hiçbir işe girişmeden pasifçe beklemek değil, hedefe koşarken başarılı bir sonuca ulaşmak için yoğun çaba göstermek fakat aceleci davranmamaktır. Tecrübelerle bilinmektedir ki başarı sabrı gerektirmekte; sabır da başarıyı getirebilmektedir. Suhreverdî: “Demir mıknatısa âşıktır, hep ona doğru koşar. Zafer de sabra âşıktır, devamlı ona doğru koşar.” demektedir.<sup>410</sup> O, bu sözüyle mıknatısla demirin birbirine doğal bir çekimle bağlı olup birbirini çekmesi gibi sabırla başarı arasında da doğal ve kuvvetli bir bağ olduğunu vurgulamaktadır.

Bir işe giriştiğinde doğru adımlarla işe başlamasına rağmen başarı yolunda karşılaştığı zorluklara sabredemediğinden başarıya ulaşamayan bireylerin sayısı hiç de az değildir. Aynı imkânlarla sahip olup aynı kulvarda yarışan bireylerden biri başarılı olurken diğerini başarısızlığa götüren şey muhtemeldir ki acelecilik, sabırsızlık, sebatsızlık ve azimli olmamaktır. Zira sabır tutumunun sebat ve azim gibi sabırla anlamsal ve oluşumsal ilişkisi olan türevleriyle beraber başarının anahtarı olduğu bilinmektedir.

Bireyin gerek karşılaştığı gündelik sıkıntılar, elde etmeyi istediği başarılar, gerekse uzun süreli sabır gerektiren acılar, ağır hastalıklar, beklenmedik felaketlerle karşılaştığında, gündelik sorunlarını çözmesi, hastalıklarını yenmesi, acılarının meydana getirebileceği psikolojik travmaların üstesinden gelmesinde sabır başa çıkmaya yardımcı bir kuvvettir. Tüm bunlar birey için başarı sayılmakta, çevresinde “hastalığı yendi, sıkıntıları atlatmayı başardı, sınavı kazandı” gibi ifadelerle takdir edilmektedir. Bu gibi durumlarda başarısızlık çoğunlukla sabırsızlık ve sebatsızlığın sonucudur.

<sup>409</sup> Krschner, *Güçlerinizi Kullanmayı Öğrenin*, s. 108.

<sup>410</sup> Adem Durmuş, *Başarının Yol Haritası*, Beyaz Yayınları, İstanbul 2008, s. 72.

Sabır ve hayat başarısı ayrılmaz iki kardeştir. İbn Kayyim El- Cezviyye “Allah Teala sabrı tökezlemeyen bir at, körlenmeyen bir kılıç, bozguna uğramayan bir ordu, yıkılamayan hatta gedik bile açılmayan muhkem bir kale kılmıştır. Sabır ile zafer bir anadan süt emmiş ve hiçbir zaman birbirlerinden ayrılmayacaklarına yemin etmişlerdir. Sabır sahibine silahsız ve hazırlıksız bir ordudan daha çok yardımcıdır. Sabrın zaferdeki yeri, vücuttaki baş gibidir. Zafere ulaşmak sabırdan sonra gelir.”<sup>411</sup> ifadesiyle sabırla desteklenmiş bir çalışmanın, her türlü başarı hedefini yakalamada etkin role sahip olduğunu, sabır ve başarının sebep sonuç ilişkisine benzer bir şekilde birbirine bağlı olduğunu anlatmaktadır.

#### 2.4.1.2.3. Sosyal İlişkilerde Sabır

Sabrın hem kendi içsel yaşantılarımız hem de bizi kuşatan dış tabii ve sosyal çevre ile bir ilişkisi vardır.<sup>412</sup> Sosyal bir varlık olan insan, ilişkilerinde karşılaştığı problemleri çözerken, sosyal hadiseler karşısında tavrını belirlerken sabra ihtiyaç duymaktadır. Bireylerin birbiriyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için sahip olmaları gereken iletişim becerileri, öfke kontrolü, empati gibi özelliklerle birlikte sabır, sağlıklı iletişime yardımcı olmaktadır. Aslında sabrın bizzat kendisinin yüksek düzeyde kişilerarası doğaya sahip olduğu söylenebilir.<sup>413</sup>

Sosyal ilişkilerde bireylerin iletişim esnasında öfkelerini kontrol etmeleri, stresi doğru yönetmeleri ve düşünerek konuşmaları önemlidir. Tüm bunlar sabır gücüne sahip olmayı gerektirmektedir. Doğal insanî özelliklerden biri olan öfke anında sabrı kullanmak, bireye akli etkin bir biçimde kullanma ve ayırım yapabilme imkânı sağlamakta, bireyin olayı çok yönlü olarak görmesine ve şartların uygun bir şekilde olgunlaşmasına imkân vermektedir.<sup>414</sup> Ayrıca insanlar öfkelendiklerinde dillerine hâkim olmaya kendilerini zorlayıp kendi öz denetim kaynaklarına güvenmektedirler.<sup>415</sup> Sabır, öfkeye karşı bir panzehir olarak görülmektedir. Örneğin İslam dininin öfkeye karşı sunduğu bilişsel çareler arasında ölüm ve ahiret hayatı üzerinde düşünme, sevgi ve

<sup>411</sup> El-Cezviyye, *Sabredenler ve Şükredenler*, s. 9.

<sup>412</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanı Değerler*, s. 118.

<sup>413</sup> Schnitker, “An Examination of Patience and Well-being”, s. 276.

<sup>414</sup> Necmi Karşlı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi(Erzurum Örneği)*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Erzurum 2011, s. 101.

<sup>415</sup> Shane Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, John Wiley&Sons, C:1, 2011, s. 67.

tevhit inancının yanında sabır da sayılmaktadır.<sup>416</sup> Ancak normal düzeyde bir öfke anında sabırlı bireyler sabır tutumunu kullanırken, aşırı öfke durumunda çoğunlukla tahammül göstermektedirler. Ardından öfkeye hâkim olmakla birlikte sabır davranışı yeniden devreye girmektedir. Ayrıca sabır, öfke ile merhamet arasında arabulucudur ve merhamete yol açmaktadır.<sup>417</sup> Bununla birlikte sabır düzeyi yüksek bireyler, düşündüğü her şeyi bilhassa aklına ilk geleni söylemeyerek etkili iletişime katkı sağlamaktadırlar. Dinleme becerisine ve sabrına sahip olmayan bireyler de düşünmeden tepki verdiklerinden iletişim kazalarıyla daha sık karşılaşabilmektedirler. Gerçekte insanların ilişkilerinde karşılaştıkları olumsuzlukların birçoğu sabırsızlıktan doğmaktadır. Bu nedenle sosyal sabır, kişilerarası ilişkilerde önemli hususlardan biridir.<sup>418</sup>

Kunz sabrı “başkalarının iyiliği için acı çekmek üzere başkaları tarafından bana ilham edilen özveridir” şeklinde tanımlayarak sabrın kişilerarası doğasına vurgu yapmaktadır.<sup>419</sup> Sabır bu yaklaşıma göre sosyal hayatta fedâkarlık gerektiren, bireyi diğerkâmlığa zorlayan, bazen gönüllü bir dayanma bazen de zorunlu bir tahammül davranışı anlamına gelmektedir.

Sabır gücü, empati, şefkat, şükran, ıhlâslık, affedicilik, sağduyu, adalet gibi olumlu sosyal özellik ve değerleri destekleyerek kişilerarası ilişkilerde pozitif etkiler meydana getirmektedir. Diğer insanlara karşı sabırlı olmak nezaket, dostluk, farkındalık, sevgi ve sadakati ortaya çıkarmakta, başkalarını ayıplamama ve affetmeyi geliştirmektedir.<sup>420</sup> Bununla ilgili olarak İslam dininde kötülüklere iyilikle karşılık verilmesi halinde daha önce düşmanlık yapanların bile dostça davranabileceği belirtilerek, bu şekilde davranma meziyetine yalnızca fazilet sahibi, sabırlı kişilerin ulaştırılabileceğine işaret edilmekte ve sosyal sabrın toplumsal huzura sağlayabileceği katkıya dikkat çekilmektedir.<sup>421</sup> Yapılan bir araştırmada olumlu sosyal özelliklerden sayılabilecek işbirliğinin sabırla ilişkili olduğu, sabırlı bireylerin daha işbirlikçi olduğu

<sup>416</sup> Hüseyin Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C:10, S: 2, 2010, s. 249-255.

<sup>417</sup> Schnitker and Emmons, “Patience as Virtue”, s. 180.

<sup>418</sup> Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s.137.

<sup>419</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s.8, Kunz, “Simplicity, Humility, Patience”, s. 121.

<sup>420</sup> Soures, *Better Living 9- A book on Morals and Values* C: IX, s. 11.

<sup>421</sup> Fussilet, 41/34-35.

ve sabrın karşılıklı fedakârlığın ön koşulu olduğu tespit edilmiştir.<sup>422</sup> Başka bir araştırmada empati, güven, bağlılık, uyum ve affetme gibi diğer kişilerarası özelliklerle sabır arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.<sup>423</sup> Tüm bu sonuçlar sabrın kişilerarası niteliğini doğrulamaktadır.

Sosyal stres yapıcılarla başa çıkmak için sabır olumlu başa çıkma aracı olarak yararlı olabilmektedir. Örneğin inatçı bir çocukla ilgilenen veya randevusuna geç kalan bir meslektaşını bekleyen bireyin kişilerarası sabır özelliğine ihtiyacı vardır.<sup>424</sup>

İnsan yaşamında sosyal stres yapıcılardan biri de trafiktir. Bir araştırmanın bulgularına göre bireyin kilo kaybetmeye uğraştığı zamanda gösterdiği sabra nazaran trafik sıkışıklığında gösterdiği sabır sosyal uyumu daha fazla açıklamaktadır.<sup>425</sup> Yaya ya da sürücü olsun trafiğe katılan her birey aslında trafikteki diğer insanlarla sözsüz bir iletişim kurmaktadır. Şehir trafiğinde sabır tutumu birçok olumsuzluğu önlediğinden, kitle iletişim araçları vasıtasıyla uyarılar yapıp çeşitli sloganlarla trafikte aceleciliğin zararları, yetkililer tarafından vurgulanmakta ve bireylere dolaylı olarak sabırlı olmanın gerekliliği hatırlatılmaktadır.

Sabrın temel bileşenlerinden biri olan haz geciktirmeyle birlikte sosyal yaşamda yarar sağladığı alanlardan biri de politik yaşamdır. Demokratik yaşam biçiminin görünür yönlerinden biri olarak politik yaşama katılım ile sabır arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, sabrın katılımı kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Sabırlı bireylerin gelecekteki yüksek politik yararlar sebebiyle seçimin maliyetine katlanmaya daha istekli oldukları; sabırsız bireylerin ise gelecekteki yararları kazanmak için isteksiz davrandıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda sabırlı bireylerin politikaya ilgi duymasının daha mümkün olduğu ve sabrın sosyal hayata katılım kararını almada önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir.<sup>426</sup> Aynı araştırmada sabır ve sosyal katılım arasındaki pozitif ilişkinin dindarlığın sosyal boyutunun görünümünden biri olan toplu ibadetlere

<sup>422</sup> Oliver S. Curry, Michael E. Price, Jade G. Price, "Patience is Virtue: Cooperative People have Lower Discount Rates", *Personality and Individual Differences*, 44, 2008, s. 783.

<sup>423</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 14.

<sup>424</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 18.

<sup>425</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 21.

<sup>426</sup> James H. Fowler, Cindy D. Kam, "Patience as a Political Virtue: Delayed Gratification and Turnout", *Political Behavior*, 2006, 28, s. 114-115.

katılım oranlarına yansıdığı ortaya çıkmış, sabırlı bireylerin toplu ibadetlere katılmaya daha istekli oldukları tespit edilmiştir.<sup>427</sup>

Toplumlar tarih boyunca çeşitli zamanlarda sosyal adaletsizlik vakıalarıyla yüzleşmişlerdir. Toplumsal reaksiyon plansız, programsız, acele ve telaşlı bir infial biçiminde olduğunda genellikle kanlı katliamlarla sonuçlanmış, aksine haklı mücadele gerçek bir sabırla, panik yapılmadan, azim ve sebatla sürdürüldüğünde hedefe başarıyla ulaşmak mümkün olmuştur. Örneğin ünlü sosyal reformistlerden Hindistan bağımsızlık hareketinin siyasi ve ruhani lideri Gandhi'nin başarısında sabır tutumunun önemli bir katkısının olduğu belirtilmektedir. Onun sadece yargı ve analiz değil aynı zamanda ahlak psikolojisi niteliği taşıyan "Hind Swaraj" adlı çalışmasında sabır, yavaşlama ve acele etmemenin önemine vurgu yapılmaktadır. Gandhi bu kitapta sabrı gerekli bir şey olarak nitelendirmektedir. Onun için sabır, usta olmanın temel bir koşulunu ifade etmekte, ahlakî ve politik eyleme zemin olarak maneviyat durumunu hazırlamaktadır. Ayrıca Gandhi'ye göre sabırla fikirler, inançlar, değerler tortulanmakta ve bunlar gündelik hayatta bireylere uygun bir şekilde rehberlik edecek kalıpları oluşturmaktadır.<sup>428</sup>

Bazı toplum bilimciler Gandhi, Martin Luther gibi liderlerin sabırla hareket etmelerini eleştirmekte, onları hareketten aciz ve pasif olmakla suçlamaktadırlar. Oysa bu şahıslar sabırla, yaygın bir sosyal hareketi canlandırmışlar ve onların sabrı, taraftarlarını ortak iyilik uğruna acı çekmek üzere harekete geçirmiştir. Gandhi'nin sosyo politik değişimini "şiddetsiz bir çalışma" olarak değerlendiren Feuerstein: "Devrimciler sabır erdeminin eksikliğiyle acil radikal değişiklik isteyerek hemcinslerine acı getirdiler. Bu düşüncesizlikleriyle kanlı karşı devrime zemin yarattılar." sözüyle<sup>429</sup> tarihte acele tepkiler veren sabırsız sosyal grupların düştükleri duruma dikkat çekmektedir.

Sosyal sabır, bireyin sosyal yaşantısında karşısına çıkabilecek sıkıntı ve güçlükleri göğüslemesi gerektiğinde ona çok önemli bir destek sağlamaktadır. Birlikte yaşamının getirdiği sorumluluklar zaman zaman bireyin hayatını paylaştığı kişilerle arasında problem yaratabilmektedir. Hatta sosyal hayatta bireyin sadece yakın çevresine değil,

<sup>427</sup>Fowler, Kam, "Patience as a Political Virtue", s. 119.

<sup>428</sup> Uday S. Mehta, "Patience, Inwardness, and Self- Knowledge in Gandhi's Hind Swaraj", *Public Culture* 23: 2, Duke University Press, tsz, s. 419-420.

<sup>429</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 21-22.

hiç tanımadığı insanlara bile sabretmesi gerekebilmektedir. Böyle durumlarda sabırlı bireyler duruma uyum sağlamakta zorluk çekmezken, sosyal sabra sahip olmayanlar ya sabırsız davranabilmekte yahut sabır gösteriyorum derken negatif bir tutum olan tahammül davranışı sergilemektedirler. Sabırla karıştırılan tahammül yaşantısı zaman zaman kişilerarası ilişki biçimlerinden amir- memur, işveren-işçi, öğretmen- öğrenci, yönetici- çalışan, aile içi ilişkiler gibi sosyal statü dolayısıyla bir tarafın daha baskın olduğu sosyal ilişki türlerinde sıklıkla ortaya çıkmaktadır. Bireyin ne yaparsa yapsın değiştiremeyeceğini düşündüğü kişilerarası sorunlarla karşılaşması halinde sürekli tahammülü, pasif bir yaklaşımı, çaresizce beklemeyi tercih etmesi ise sosyal sabır tutumuyla ilgili değildir. Tahammülde öğrenilmiş çaresizlikte olduğu gibi bilinçaltına yerleşmiş ve öğrenilmiş bazı ön kabuller bireyi bu edilgen davranışa itmektedir. Oysa kişilerarası ilişkilerde yaşanan iletişim sorunlarında sadece durumu kabullenmek, yapıcı eylemlerde bulunmamak pasif yaklaşımlardır ve sorunlarla başa çıkmaya katkıda bulunmamaktadır.<sup>430</sup> Zira hayatta sosyal başarılar elde etmiş insanların geçmişlerine bakıldığında onların çoğunun sabrı bir karakter olarak kazanmış ve tutumlaştırmış bireyler oldukları görülmektedir. Kötü ilişkilerin stresi, tansiyon bozukluğunu, ülser, kalp rahatsızlıklarını, sırt, bel ve boyun ağrılarını, kaygı ve daha birçok ruhsal ve fiziksel problemleri ortaya çıkardığı bilinmektedir. Oysa bireylerin sosyal sabır tutumunu bireyi geliştiren ve güçlendiren bir yaşantıya dönüştürmesi, tahammül yaşantısı içerisine girip pasifleşmeye göz yummaması durumunda daha mutlu olmaları muhtemeldir. Bunun için proaktif tutumu<sup>431</sup> benimsemenin yararlı olacağından söz edilmektedir.<sup>432</sup>

<sup>430</sup> Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başetme*, s. 38.

<sup>431</sup> Proaktif kişilikler, kendilerinin dışındaki faktörleri ve süreci yönlendirici özelliğe sahip kişiliklerdir. Bu bireyler risk analizi yapan, kontrolü elden bırakmayan, yerinde ve zamanında risk alabilen, başarısızlıklarından dahi bir yaşam dersi çıkarabilen kişilik yapılanmasıyla tanımlanmaktadır. Yine proaktif kişilikler kendisiyle barışık, özgüveni yerinde, benlik saygısı yüksek bir kişilik örüntüsüyle karakterize edilmektedir. “Birim olarak her seçme davranışını” muhakeme ve risk analizi sonucunda gerçekleştiren bu bireyler, bilgi ve entelektüel yeteneklerini sağduyularıyla birlikte kullanmaktadırlar. Ayrıca proaktif bireylerin bilişsel zekâları, duygusal zekâları ve ruhsal zekâları arasında senfonik bir uyum bulunmaktadır. Kaygılarını gerçeklikle yüzleştirmekte, olaylara realist yaklaşmaktadırlar. Korku ve endişelerini “gerçeklik filtre”sinden geçirmektedirler. Bu kişilik örüntüleri sâyesinde de yaşamın her alanında öğrenmeyi benimsemişlerdir. Problemlerini ve hatalarını, yeni bir öğrenme deneyimine ve yaşantısına dönüştürürken bütün var-oluşsal enerjilerini üst düzeyde kullanarak problemleriyle yüzleşmektedirler. Yanlış yaptıklarında, yanlışları üzerinden doğruyu; doğru yaptıklarında da, doğruları üzerinden mükemmeli öğrenmektedirler. Zira hataya proaktif bir yaklaşım, hatayı hemen kabul etmek, düzeltmek ve ondan ders almaktır. Erişim Tarihi: 07.02.2014, <http://www.kisiselgelisimakademisi.com/makale.asp?id=20>

<sup>432</sup> Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar*, s. 155-158; Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, s. 31-32.

#### 2.4.2. Sabır ve Manevî - Dinî Gelişim

Dinî-manevî perspektiften sabır, olgunlaşmış ruhun özelliklerinden biridir. Genel olarak tüm dünya dinlerinin öngördüğü sabır, tevazu, hoşgörü, sevgi ve paylaşmak gibi olumlu niteliklerle birlikte hoş görmediği ve yasakladığı bazı ahlakî ilkelerin bireyleri ruhsal açıdan olgunlaştırmayı hedefledikleri bilinmektedir.<sup>433</sup> Pozitif değişiklikler veya dönüşümlerin zor ve travmatik tecrübelerden doğması inancı çoğu dinde yaygın bir düşüncedir. Budizm, Judaizm ve Hristiyanlık gibi birçok dinî gelenek, manevî olgunlaşmanın öncelikle acı çekme sırasında oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu iddiaya göre çile sayesinde insanın karakteri olgunlaşarak başa çıkma becerilerine ve gelecekte mücadelelerini daha başarılı yönetmek için onlara imkân sağlayabilen yaşam tecrübelerine bir dayanak oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu büyüme, dinin tabiatı gereğidir. Stresli karşılaşmaları takip eden olgunlaşma genellikle artan başa çıkma becerileriyle, çoğalan sosyal destek ve ilişkilerle ve derinleşen ya da yenilenen bakış açıları ve yaşam felsefeleriyle bağlantılıdır.<sup>434</sup>

Bireyin manevî gelişimine ivme kazandıran sıkıntılara sabır ve olgunlukla göğüs germesi, kendini denetim altına alması kolay olmamaktadır. Bazen bu süreç acı verici olmakla birlikte uzun vadede bireyin başına gelenler karşısında sabırla mücadele etmesi ve bu sayede kazandığı üst düzey yaşantıları ona bir ustalık duygusu kazandırmaktadır.<sup>435</sup> Dindar bireyler dindar olmayanlara oranla ölüm sonrası hayata inandıklarından ya da yaşadıkları kaybı büyük bir düzenin parçası olarak gördüklerinden sabırla birlikte daha büyük bir travma sonrası gelişim göstermektedirler.<sup>436</sup>

Kierkegaard'a göre sabır, ruhumuzu korumayı ve kazanmayı içeren temel bir değerdir. Ruhu sonsuzluk ve geçicilik arasında bulunmaktan kaynaklanan çelişkili yapısından kurtarmak ve böylece kazanmak sabır yoluyla mümkündür. Ona göre gerçek manada imanın sabırdan farklı olmadığını söylemek doğrudur. Yapısal benzerliklere

<sup>433</sup> Mustafa Köylü, "Ruh Sağlığı ve Din- Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme", *O.M.Ü.İ.F.D.*, S: 23, 2007, s. 65.

<sup>434</sup> Crystal L. Park, "Din ve Anlam", (Çev.: İlker Yenen), *Din ve Maneviyat Psikolojisi- Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, (ss. 29-65), Derleyen: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, (Çeviri Ed. İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten), Phoenix Yayınevi, Ankara 2013, s. 56-57.

<sup>435</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış-Mutluluk Bilimi*, (Çev.: Semra Kunt Akbaş), HYB Yayıncılık, Ankara 2005, s. 6; Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 66.

<sup>436</sup> Emmons, *Teşekkür Ederim*, s. 140.

rağmen ruhun kazanılması için gereken sabır, operatif bir erdem ve dünyevî pratik bir değer olarak sabırdan çok farklıdır.<sup>437</sup> Manevî dinî perspektiften sabır, seküler sabırdan farklı olarak ruhu korumakta ve ruhu kazandırmaktadır. Böylece sabır, maneviyatı geliştirmenin ve olgunlaştırmanın, dinî gelişimi sağlamanın temel araçlarından biri olmaktadır.

Sabrın dinî gelişim ve olgunlaşma için motivasyon sağladığı hususunda çoğu insan hem fikirdir. Yapılan bir araştırma sabrın dinî davranışlar ve ruhsal aşkınlıkla pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğunu ortaya koymuştur.<sup>438</sup> Buna göre yüksek sabır düzeyine sahip olmak, bireylerin manevî yaşamlarından memnuniyetlerini artırmaktadır. Ayrıca bu bireylerin dua, oruç, şükür gibi ruhsal disiplinlere yaşamlarında daha fazla zaman ayırmak için çabaladıkları belirtilmektedir. Dahası sabırlı birey Tanrı'yla yakınlık hissini tecrübe etme ve dua ile istediği şeyin gerçekleşmesi için bekleme konusunda yetenekli olduğu gibi Tanrı'yla ilişki kurma tecrübesini yaşama konusunda da daha yeteneklidir.<sup>439</sup> Dolayısıyla sabır özelliği geliştikçe dindarlık geliştirmekte, dindarlık geliştikçe sabır düzeyinde artış meydana gelmektedir.

Neredeyse tüm dünya dinlerinde sabır, kazanılması gereken kişilik özelliklerinden biri olarak görülmekte, temel değerlerden biri olarak teşvik edilmektedir. Sabır aynı zamanda ahlakî mükemmelliğin önemli bir bileşeni ve bir insan gücü olarak kabul edilmektedir.<sup>440</sup> Manevî, dinî gelişim ve sabırla bağlantılı böyle kapsamlı ve yüzyıllardır süren bir gelenek göz önünde bulundurulduğunda her ikisi arasındaki ilişkiyi keşfetmek, sabrın manevi motivasyon olarak değerini ortaya koymaktadır. Nitekim Schnitker ve Emmons'un yaptığı bir çalışmada dindarlık, ruhsallığın çeşitleri ve sabır arasındaki ilişki incelenmiş ruhsal aşkınlık, bireyin inançları, dindarlık ve maneviyatla sabrın pozitif ve güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.<sup>441</sup>

Din, insana sıkıntılı zamanlarında teselli kaynağı olmakla kalmamakta, aynı zamanda ondan başına gelen olumsuzlukları manevî gelişimi için birer fırsata dönüştürmesini istemektedir. Özellikle dinlerdeki mistik anlayışlar bireyin başına

<sup>437</sup> Rudd, "Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self", s. 498.

<sup>438</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue", s. 177.

<sup>439</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue", s. 199.

<sup>440</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue", s. 177.

<sup>441</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s.16; Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue", s. 177-178.



gelenleri sabırla göğüsleyebilmesi, sorunların çözümü için elinden gelenin en iyisini yaparak kaygı ve umutsuzluktan uzak kalacak şekilde tevekkül etmesini öğütlemektedir. Ayrıca dinler her insanın zor anlarının olabileceği ve sıkıntılar yaşayabileceği gerçeğinden hareketle alçakgönüllü ve başkalarına karşı merhametli olunmasını da tavsiye etmekte; problemleri çözme veya daha huzurlu bir hayat için her an bir öncesinden daha fazla gayret edilmesi konusunda sunduğu motivasyonla birlikte kendini geliştirme, gerçekleştirme ve olgunlaşma sürecini desteklemektedir.<sup>442</sup>

İslam ahlakında nefse karşı verilmesi istenen mücadelede Müslüman'ın başarılı olabilmesi için sabır gücüne sahip olması gerekmektedir. Nefse hâkimiyet için öngörülen bu mücadele, bir nevi iradeyi hür kılma, insanın ahlakî mükemmelliğe ulaşmasını önleyen dürtüsel tutkuların bağımlılığından kurtulma mücadelesidir.<sup>443</sup> Hiçbir zaman bitmeyecek olan nefisle mücadele sabır istemekte, mücadelenin azim ve sebatla sürdürülmesi de önemli olmaktadır.<sup>444</sup> Bu mücadele manevî gelişimin sürekliliğini de beraberinde getirmektedir. İçselleştirilmiş dinî inanca sahip bireyler, hayatın getirdiği sıkıntı ve dertler karşısında sabırlı olabilmeyi manevî gelişim için bir imkân, Allah'a yaklaşma vesilesi olarak değerlendirmektedirler.<sup>445</sup>

Bireyin dinî ve manevî anlamda gelişimini hedefleyen tasavvuf kültüründe İslam ahlakında olduğu gibi insanın iradesini özgürleştirilmesi, ahlakî yönden olgunluğa ulaşması, Allah'a yaklaşmasına engel olan bedenî ve dünyevî tutkuların tutsaklığından kurtulabilmesi ve ardından manevi mertebelere kavuşması için nefsi mücadeleye sabırla devam etmesi gerekmektedir. Tasavvufî yaklaşımda sabır, son derece olumsuz şartları şikâyet etmeksizin olgunlukla karşılamak ve nefse haz veren şeylerden uzaklaşmak şeklinde anlaşılmaktadır. Son derece şiddetli olumsuzluklarla karşılaştıklarında bile kendilerini olayların arkasındaki gerçek faktöre teslim ederek aşmaya çalışan bireyler aynı zamanda kader inancını aktive etmektedirler. Olumsuzluklara dayanmanın yanı sıra dinî emir ve yasaklara uyma, pozitif davranışlarda ıstıkrarı gerektiren sabır hali, manevî gelişimin önemli unsurlarından biridir. Zira sabrı öğrenemeyen insanlar kolayca umutsuzluğa düşerek isyan

<sup>442</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 49, 50, 66.

<sup>443</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanî Değerler*, s. 124.

<sup>444</sup> Robert Frager, "Tasavvuf Geleneğinde İrşad", (Çev.: Ömer Çolakoğlu), *Manevi Rehberlik ve Ben Ötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*, (ss. 23-39), (Ed. Robert Frager), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2009, s. 29.

<sup>445</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 19.

eğilimlerinin etkisi altına girebilmekte, bu durum onların inançlarını zayıflatarak manevî gelişimine ket vurabilmektedir.<sup>446</sup>

Schimmel'e göre "ancak sabırdır meyveyi tatlandıran; sabırdır tohumu uzun kış mevsimi boyunca canlı tutan ve buğday durumuna getiren; buğdayın önce una sonra ekmeğe dönüştürülmesini sabırla bekleyen insanlara dayanma gücü veren yine sabırdır. Sâlikin önünde uzanan uçsuz bucaksız çölleri geçmek ve kendisiyle ilahî maşuku arasında taş yürekli sineler gibi yükselen dağları aşmak için sabır gereklidir."<sup>447</sup> Sabır nefsi olgunlaştırmaktadır. Bu olgunlukla nefis yumuşamakta ve sabır, sabreden bireyde alıp verilen nefes gibi dolaşmaya başlamaktadır.<sup>448</sup> Böylece birey sabırla zorlukların üstesinden gelmekte ve sabırla Allah'a ulaşmaktadır.<sup>449</sup>

Tasavvufî dinî gelişimin tövbe, vera, zühd, fakr, sabır, tevekkül, rızadan oluşan yedi evresi arasında beşinci sırada yer alan sabır evresine ulaşan bireyler şiddetli olumsuzlukları yüce iradeye teslim olarak sabırla aşmaktadırlar.<sup>450</sup> Ardından gelen tevekkül ve rıza evreleri sabrın iyice içselleştirildiği ve gelişimin ilerlediği evrelerdir.

Manevî gelişimin sabırla ilişkili aşamalarından biri de bir işi yapmaya karar vermenin nihai basamağı olan tevekküldür. Tevekkül Allah'ın her şeye yeteceğini bilmek ve itiraf etmek, hayatın her anında O'nun mutlaka doğru hüküm ve hikmetle edip eyleyen olduğunu kabul ederek her konuda O'na yönelmek demektir.<sup>451</sup> Tevekkül yaşantısına sabır eşlik etmektedir. Gerek tevekkül edilmesi gereken durum bir zorluksa bunun kabullenilmesi ve tedbirler alınırken azim, gayret ve sebat gösterilmesi sırasında, gerekse tüm tedbirleri aldıktan sonra Allah'a havale etme ve sonucu bekleme aşamasında sabır, tevekkül eden bireyin yoldaşdır. Yani tevekkülün nimetlerini elde etmenin yolu sabretmekten geçmekte ve her aşaması sabırla iç içe olmaktadır. Sabra sarılan her hâlükarda tevekkülle karşılaşmaktadır.<sup>452</sup> Sabır, tevekkül ve teslimiyet

<sup>446</sup> Faruk Karaca, *Dini Gelişim Teorileri*, Dem Yayınları, İstanbul 2007, s.259-260; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 211.

<sup>447</sup> Annemarie Schimmel, *İslam'ın Mistik Boyutları*, (Çev. Ergün Kocabıyık), 2. Baskı, Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2004, s. 140.

<sup>448</sup> Suhreverdi, *Avarif'ul Maarif- Tasavvufun Esasları*, (Haz. H. Kamil Yılmaz, İrfan Gündüz), Vefa Yayıncılık, İstanbul 1990, s. 611.

<sup>449</sup> Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s.151.

<sup>450</sup> Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 211.

<sup>451</sup> Halil Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2001, s. 40.

<sup>452</sup> Yaşar Nuri Öztürk, *Kur'an ve Sünnete Göre Tasavvuf*, (6.Baskı), Yeni Boyut, İstanbul 1995, s. 167; Dinî Kavramlar Sözlüğü, "Tevekkül", s. 658.

çizgisinin üzerinde bulunmaktadır. Bu nedenle sabır konusunda farkındalığa sahip olan birey musibetlerden, sıkıntı ve gecikmelerden etkilenmemektedir. Tam tersine bunlara sabretmekle rıza makamına yaklaşmakta ve gönül hoşnutluğu içerisinde huzur bulmaktadır. Zira tevekkül eden birey işin sonucuna razı olduğu gibi, sabreden birey de karşılaştığı sıkıntılardan dolayı şikâyeti terk etmektedir.<sup>453</sup>

Tasavvufta sabır ve tevekkülü içselleştiren kulun, feryat ve şikâyetten kurtulup sükûnet ve hoşnut olma devresine girerek sürekli huzura kavuşması neticesinde ulaştığı erişe rıza denmektedir.<sup>454</sup> Rıza ortaya çıkan kaza hükümlerinden kalbin hoşnut olması, kulun bir hoşnutsuzluk hissetmemesi, her halükarda Allah’a teslim olması ve itimat etmesidir.<sup>455</sup> Sâlik başına gelen musibetler ve türlü sıkıntılar karşısında içinde bulunduğu hale, sabır ve tevekkülle karşılık vererek Rabbinden razı olmaktadır. Rızanın sabır ve tevekkülle yakın bir ilişkisi olduğu açıktır. Ancak tasavvufta dinî gelişimin aşamaları olan bu üç hal temelde etkileşim halinde olmakla birlikte manevî derinlik yönünden birbirinden ayrılmaktadır. Manevî yolculukta salikin yol arkadaşı olan sabır olmadan tevekkül ve rızadan bahsetmenin imkânı yoktur. Bireyin sabrı içselleştirmeden tevekkül ve rıza makamlarına ulaşması mümkün değildir. Bununla birlikte rıza bu hallerin zirve noktasını oluşturmaktadır. Her biri manevî gelişim açısından ayrı bir değer olan sabır, tevekkül ve rıza aynı zamanda manevî yönden gelişmişliğin göstergeleridir.

#### 2.4.3. Sabır ve Başa Çıkma

Sabrın etki ve işlevlerinden biri de onun başa çıkma sürecine yardımcı bir araç olarak sürecin işleyişi ve sonuçlanmasına sağladığı katkıdır. Daha önce sabır bireyin her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olarak tanımlanmış aynı zamanda duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarda yaşanan çözümleyici psikolojik süreç olduğu belirtilmişti. Bu kavramlaştırmadan açık bir şekilde anlaşıldığı üzere sabır ahlakî açıdan olgunluk göstergesi, dinî açıdan gelişmiş bir dindarlığın belirtisi olduğu kadar psikolojik iyilik halinin kazanılması ve sürdürülmesine yardımcı olan bir problem çözme ve başa çıkma aracıdır.

<sup>453</sup> Fikret Karaman, “Tevekkül İnancı Üzerine Bir İnceleme”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1996, S:1, s. 85-86, Önal, “Kur’an’da İmanî ve Ahlakî Bir Tavır Olarak Sabır”, s. 439-466.

<sup>454</sup> Öztürk, *Kur’an ve Sünnete Göre Tasavvuf*, s. 172.

<sup>455</sup> Yağlıkçızade, *Tasvir-i Ahlak*, s.157; İsfahanî, *Müfredat*, s. 622.

### 2.4.3.1. Seküler Başa Çıkma ve Sabır

Baş a çıkma, psikoloji literatüründe daha çok stres kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Stres, organizmanın normal dengesini bozan zararlı bir içeriğ in organizma üzerindeki etkisine verilen addır. Aynı zamanda zorlanma ve uyum gösterme süreçlerinde ortaya çıkan karmaş ık duygusal, davranış sal tepkilerle birlikte bu tepkilerin fizyolojik bağlant ılarına stres denmektedir.<sup>456</sup> Stres canlılar için kaçınılmaz bir durumdur ve bireyin normal fonksiyonlarını yerine getirebilmesi, sinir sisteminin gerektiğ i gibi iş lev görmesi için belli bir miktarda uyarıma, bir miktar strese ihtiyacı vardır. Bununla birlikte normal sınırları aş an çok yoğun ve uzayan stresin yıkıcı fizyolojik ve psikolojik etkilerinden söz edilmektedir.<sup>457</sup>

Stres yaratan durumlar aynı zamanda sabır gerektiren durumlardır veya sabır gerektiren durumlar strese yol açmaktadır. Bu nedenle stres yaratan durumları bilmek sabrı anlamak açısından önem taş ımaktadır. Stres kaynakları gürültü, kalabalık gibi fiziksel çevre temelli olanlar, bireyin yapt ığı iş ten kaynaklananlar ve psikososyal kökenli stresler olarak sınıflandırılmaktadır. Bunların içinde psikososyal stresörler bireyin baş a çıkmak zorunda olduğ u hayat problemlerinin çoğ unun temel kaynağ ını oluşturmakta ve günlük stresler, geliş imsel stresler, hayat krizi niteliğindeki stresler olmak üzere birbirinden ayrılmaktadır. Buna göre günlük stresler günlük hayatın basit gerilimlerini içeren trafik sıkış ıklığı, bürokratik zorluklar, iş lerin aksaması, ağ layan çocuk, ilgi ve beceri gösteremeyen bir memur karş ısında bekleme, tartış ma, ödevi zamanında yetiştirme, zaman kısıtlılığ ı gibi bireylerin amaç ve ihtiyaçlarının çeliş mesiyle ortaya çıkan streslerdir. İkinci grup stresler, geliş im dönemleriyle alakalı veya ahlakî, dinî, manevî, sosyal, psikolojik her türlü geliş imde ortaya çıkan geliş imsel streslerdir. Hayat krizi niteliğindeki üçüncü grup stresler ise depresyon, sel, savaş gibi travmatik olaylar, ölüm, evlenme, suç işleme gibi önemli hayat olayları, ciddi hastalıklar, doğum, aile bireylerinden birinin ölümü, iş ten çıkarılma gibi<sup>458</sup> hayatı baş lı baş na etkileyen, biçimlendiren veya değ iş imlere kaynaklık eden hadiselerin oluşturduğ u streslerdir. Stres kaynakları ayrıca bedenin içinde ve dışında, bedensel ve

<sup>456</sup> Corsini, "Stress", *The Dictionary of Psychology*, s. 951; Zuhall Baltaş, *Sağ lık Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2000, s. 133.

<sup>457</sup> Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard, *Psikolojiye Giriş I*, (Çev.: Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), Sosyal Yayınları, İstanbul 1995, s. 591.

<sup>458</sup> Baltaş, Baltaş, *Stres ve Baş a çıkma Yolları*, s. 60.

psikolojik kökenli olarak da sınıflandırılmaktadır. Buna göre diş ağrısı bedeninin içinde, gürültülü ortam bedeninin dışında, fizyolojik zorlanma meydana getirenler bedensel, bir yakının ölmesi, boşanma gibi stresler psikolojik stresler sınıfına girmektedir.<sup>459</sup>

Stres kavramıyla başa çıkma arasında sebep sonuç ilişkisine benzer bir ilişki olduğu söylenebilir. Başa çıkma, bireyin kaynaklarını aşan veya bireyi yıpratıcı, iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen iç ve dış özel durumlarla mücadele etmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır.<sup>460</sup>

Bireyler yaşamlarında karşılaştıkları problemleri hem anlamaya hem de çözmeye çalışmaktadırlar. Başa çıkma insanların yaşamlarında olayları tamamen anlamaya çalıştıkları ve önemli kişisel veya çevresel isteklerin gereği gibi hareket ettikleri, olumlu, etkileyici bir süreç olarak da tarif edilmektedir. Bununla birlikte başa çıkma karmaşık ve sürekli gelişen bir süreçtir.<sup>461</sup> Daha basit ifadeyle bireyin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecine başa çıkma denmektedir.<sup>462</sup>

Baş a çıkma, gerçek ile arzu edilen birbirinden bariz şekilde ayrıldığında bu durumu idare etme, kontrol altında tutma çabası olmakla birlikte zor zamanlarda karşılaşılan anlam arayışıdır. Bu arayış ve çaba iki şekilde tezahür etmektedir. Birincisi var olan anlamın korunması, ikincisi anlamın korunmasının mümkün olmadığı durumlarda anlamın dönüştürülmesidir.<sup>463</sup>

Baş a çıkma kavramı her ne kadar zihinde olumlu bir izlenim bıraksa da etkili olabileceği gibi etkisiz de olabilmektedir. Bu kavram özünde bireyin herhangi bir stres kaynağına birincil değerlendirmeden (primary appraisal) sonra verebileceği tüm karşılıkları ifade etmektedir. Bu karşılıklar etkili/etkisiz, problem odaklı/duygu odaklı veya olgun/olgun olmayan baş a çıkma tarzları gibi iki kutuplu olarak sınıflandırılmaktadırlar. Örneğin işini kaybeden bir birey yeni iş imkânları için çaba

<sup>459</sup> Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 323.

<sup>460</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 141; Ekşi, *Baş a çıkma, Dinî Baş a çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İliş ki Üzerine Bir Araştırma* s. 5, 15.

<sup>461</sup> Kenneth I.Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et” Din Psikolojisi Açısından Baş a Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, (Çev.: Ahmet Albayrak), *Tabula-Rasa*, S:9, 2003, s. 207; Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 142.

<sup>462</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 141.

<sup>463</sup> Ayten, *Tanrı 'ya Sığınmak*, s. 37-38.

harcaayabilir ya da bunun tam tersi olarak içki veya uyuşturucu kullanabilir. Her ikisi de teknik anlamda başa çıkma olarak kabul edilmektedir.<sup>464</sup>

Başa çıkma, kullanılan yöntemin durumuna göre farklı isimler kullanılarak sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmada en fazla rastlananlardan biri başa çıkmanın yollarını dikkate alarak yapılan problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzları ayrımıdır.

Problem odaklı başa çıkma “stres koşullarının değerlendirmesi neticesinde bunları değiştirmeye veya bunlardan kaçınmaya yönelik davranışlar” olarak tanımlanan bir başa çıkma stratejisidir.<sup>465</sup> Bu strateji, problem çözmek için kullanılan stratejilere benzemektedir. Problemin tanımlanması, alternatif çözümlerin üretilmesi, bir çözümün seçilmesi, çözümün uygulanması, eğer problem çözülemediyse yeniden değerlendirilmesi gibi aşamaları içermektedir.<sup>466</sup> Problem odaklı çabalar öncelikle problemi tanımlamak üzere yönlendirilmektedir. Genellikle bu tür başa çıkma, alternatif çözümlerle birlikte onların bedelleri ve yararlarını düşünmek, bu çözümlerin arasından birini seçmek ve eyleme geçmek olarak tarif edilmektedir.<sup>467</sup> Birey süreç boyunca sırasıyla problemi tanımlamakta, probleme alternatif çözümler üretmekte, ürettiği çözümleri değerlendirerek en uygun çözümü ve çözümleri uygulamaya çalışmaktadır. Ortaya çıkan özgül sorun ya da durumla onu değiştirecek bir yol bulmaya çalışarak ilgilenme, planlama, aktif başa çıkma, diğer aktiviteleri bırakarak sorun üzerinde odaklanma problem odaklı başa çıkma sürecinde yer almaktadır.<sup>468</sup>

Problem odaklı başa çıkmanın güç durumlarda, arkasından tehdit edici olaylarda, en az ise kayıp durumlarında kullanıldığı belirtilmektedir. Zorluklar tehditlere göre, tehditler da kayıplara göre sonuçları daha kontrol edilebilir olduğundan ve olayların kontrol edilebilirlik düzeyine göre başa çıkmanın biçimi farklılaştığından zorluklarla başa çıkarken daha çok problem odaklı başa çıkma kullanılmaktadır. Problem odaklı

<sup>464</sup> Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, s. 6.

<sup>465</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 592.

<sup>466</sup> Kenneth I. Pargament, Joseph Kennell, William Hathaway, Nancy Grevengoed, Jon Newman, Wendy Jones, “Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1988, 27(1), s. 90.

<sup>467</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 152.

<sup>468</sup> Hayati Hökelekli, *Psikoloji'ye Giriş*, Düşünce Kitap Kırtasiye, Bursa 2008, s. 219; Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, s. 22-23.

başta çıkmanın en az kullanıldığı stres türü ise kayıplardır.<sup>469</sup> Bu nedenle güçlüklerle başta çıkmak gerektiğinde pasif, reaktif başta çıkma stratejilerinden ziyade aktif başta çıkmanın tercih edilmesi gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda problem odaklı başta çıkma metodunun güçlükler karşısında kullanılması neticesinde daha yüksek düzeyde etkin başta çıkma skorlarına ulaşılmıştır. Kayıplar gibi zararın zaten meydana geldiği inancının oluştuğu durumlarda ise bu inanç, başta çıkma seçeneklerinin yelpazesini daraltmaktadır. Bir kayıp yaklaşımı problem odaklı başta çıkma stratejilerine engel olmakta, kabul gibi olayın etkisini hafifletici, duygu odaklı metotları daha fazla teşvik etmektedir.<sup>470</sup>

Birey stres yaratan durumla birleşen duyguları, bu durum değiştirilemeyecek olsa bile hafifletmeye veya kendisini değiştirmeye çalışabilmektedir. Buna duygu odaklı başta çıkma denir. Duygu odaklı başta çıkmanın etkili bir başta çıkma biçimi olmasında bireyin umudunun ve iyimserliğinin fonksiyonu büyüktür.<sup>471</sup> İşlevi duygusal gerilimi azaltmak olan bu tarz başta çıkmada kaçınarak, tehdit oluşturan uyarılarla yüz yüze gelmeyerek veya ondan uzaklaşarak uyum sağlamak amaçlanabildiği gibi olumlu tarzda yeniden yorumlama, kabullenme, duygusal ve sosyal destek arama gibi pozitif etki meydana getirebilecek faaliyetler de yer almaktadır. Bununla birlikte birey bastırma, yansıtma, mantığa büründürme gibi savunma mekanizmalarını kullanarak gerçeği olduğundan farklı algılama çabasıyla stresin baskısını hafifletme yolunu da tercih edebilmektedir.<sup>472</sup>

Duygu odaklı başta çıkma tarzları literatürün bir kısmında Freudyen savunma mekanizmaları ile özdeş tutulmuştur. Ancak problemin türüne göre hem problem hem de duygu odaklı başta çıkma mekanizmaları birlikte veya birbirini ardınca kullanılabilir. Psikolojik açıdan sağlıklı bireyler, olumsuz duyguların egemenliği altına girmeyi ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için problem odaklı başta çıkmayı daha sık uygulamaktadır. Echter, Elderen, ve Kamp tarafından vurgulandığı gibi bir problem çözülemez hale geldiğinde, durum üzerinde bireyin kontrol duygusu zayıfladığında, duygu odaklı başta çıkma daha sık kullanılmakta

<sup>469</sup> Bjorck, Cohen, "Coping With Threats, Losses and Challenges" s. 58.

<sup>470</sup> Bjorck, Cohen, "Coping With Threats, Losses and Challenges" s. 68.

<sup>471</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 150-151.

<sup>472</sup> Hökelekli, *Psikoloji'ye Giriş*, s. 219; Naci Kula, "Gençlerde İzdırap Tecrübesine Bağlı Dinî Krizle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler", Erişim tarihi: 06 Haziran 2012, [www.sosyalsiyaset.net/documents/genclerde-dini-kriz](http://www.sosyalsiyaset.net/documents/genclerde-dini-kriz);

ve böylece uyum fonksiyonunun işletilmesi amaçlanmaktadır. Hatta kontrol edilemez bir durumla karşılaşan birey için problem odaklı başa çıkma yaklaşımı, yüksek düzeyde amaç bozukluğu ve stres algılamasına bununla birlikte hayat skorlarının düşmesine neden olabilmektedir.<sup>473</sup> Bu farklılaşma çoğunlukla bireylerin değişikliği mümkün görüp görmeme algısına göre ortaya çıkmaktadır. Değişiklik mümkünse problem odaklı, durum kabul etmeyi gerektiriyorsa “gerilimi azaltma” amaçlı duygu odaklı başa çıkma tarzının daha sık kullanıldığı araştırmalarca tespit edilmiştir.<sup>474</sup> Özellikle duygusal streslerde az da olsa mutlaka bilişsel stratejilerin kullanılması uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir.<sup>475</sup> Birey yaşadığı krizin türüne göre başa çıkmada ya ayrı veya birlikte her iki yolu tercih edebilmektedir.

Bir başka sınıflamada başa çıkma tarzları etkili ve etkisiz biçiminde kategorize edilmektedir. Etkililikten kastedilen başa çıkmanın bireyin yeniden uyumuna katkıda bulunup bulunmamasıdır. Etkisiz kabul edilen yöntemler aynı zamanda yanlış ve sağlıksız yöntemlerdir. Örneğin saldırganlık, olumlu ve yapıcı olmayan düşünceler üretme, inkâr etme davranışı ve gerçeklerden kaçış etkisiz yöntemlerdendir.<sup>476</sup>

Baş a çıkmanın sonuçlarını etkileyecek bir başka değişken, kişilik özellikleridir. Problem odaklı ya da duygu odaklı yaklaşımlarından hangisinin baş a çıkmada kullanılacağı, yaşanan stres türünün yanı sıra kişilik özelliklerine bağlıdır.<sup>477</sup>

Sürekli değişen yaşam koşulları karşısında denge ve uyum arayışında olan bireyin psikolojik sağlığını korumak için stresle etkili bir şekilde mücadele etmesi gerekmektedir. Stresin birey üzerinde etkisi devam ettiği sürece zararın önlenmesi, onunla mücadele edip sabır göstermekle mümkündür. Sabır kendi başına dinamik bir güç olmakla beraber baş a gelen istenmeyen halin geçici olduğu düşüncesi, geleceğin daha iyi olacağı umudu ve inancından güç almaktadır. Böyle bir inanca sahip olma bireyde güven duygusu doğurmakta, güven duygusu da bireyin paniğe kapılmasını,

<sup>473</sup> Michael Ehteld, A., Therese M.T.van Elderen and Kamp Leo JTh van der, “How Goal Disturbance, Coping and Chest Pain Relate to Quality of Life: A study Among Patients Waiting for PTCA”, *Quality of Life Research* S: 10, 2001, s.497; Schnitker, “An Examination of Patience and Well-Being”, s. 266.

<sup>474</sup> Coyne, C. J., Aldwin, C. and Lazarus, R. S., “Depression and Coping in Stressful Episodes”, *Journal of Abnormal Psychology*, 90 (5), 1981, ss. 439-447, s.444’dan aktaran Ekşi, *Baş a çıkma, Dinî Baş a çıkma ve Ruh Sağ lığı Arasındaki İliş ki Üzerine Bir Araştırma*, s. 23.

<sup>475</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 151.

<sup>476</sup> Baltaş, *Sağ lık Psikolojisi*, s.149; Ekşi, *Baş a çıkma, Dinî Baş a çıkma ve Ruh Sağ lığı Arasındaki İliş ki Üzerine Bir Araştırma*, s. 22-24.

<sup>477</sup> Yöndem, *Kiş ilik Dinamikleri ve Stresle Baş etme*, s. 38.



stresten zarar görmesini önlemektedir. Sabrın aynı zamanda stres doğuran hadiseleri etkisiz bırakan psikolojik bir durum olduğu söylenebilir.<sup>478</sup> Ayrıca sabır, stres yaratan durumla karşılaşıldığında duygulara karşı tampon vazifesi görerek daha uyumlu bir başa çıkma modelini seçmek için bireye yardımcı olmaktadır.<sup>479</sup>

Sabır tüm değer sistemlerinden bağımsız olarak psikolojik bir güç olduğundan dinî başa çıkmanın araçlarından biri olduğu gibi dinî olmayan, seküler başa çıkmanın da etkili araçlarından biridir. Zira sabrın ahlakî olmayan eylemlerde bile bireylerin yardımcısı olduğundan söz edilmişti. Bu bağlamda sabırlı birey hangi amaçlarla bu özelliği kullanıyor olursa olsun önemli bir gücün sahibidir ve bu güç, zor zamanlarda ona yardım etmektedir.

Sabırlı bireylerin uyumlu bir şekilde yeniden değerlendirme ve düzenleme stratejilerini kullanmaları, dikkat dağıtma yanında hayal kırıklığı ve öfke gibi olumsuz duyguları ustalıkla düzenlemek içindir. Sabır tutumunun bireysel farklılıklara rağmen düzenleyici yeteneklerle ilişkili olması ihtimali yüksektir.<sup>480</sup>

Her türlü yaşam zorluğu, sıkıntı ve üzüntüler karşısında sabır, başa çıkma enstrümanı olarak problem odaklı ya da duygu odaklı başa çıkma yöntemleriyle uyumlu bir şekilde kullanılabilir niteliktedir. Planlama, aktif başa çıkma, diğer aktiviteleri bırakarak sorun üzerinde odaklanma gibi başa çıkma süreçlerinde bireye pozitif destek sağlayan sabrın genellikle aktif bir süreç olması nedeniyle, problem odaklı başa çıkma tarzına daha uygun bir araç olduğu söylenebilir. Ancak sabır aynı zamanda duygu odaklı başa çıkmanın bir aracı olarak da bireyin başa çıkma mücadelesinde pozitif etkiler sağlayabilir. Duygu odaklı başa çıkma yönelimleri duygusal ve düşünsel anlamda dayanmayı, direnmeyi, sıkıntıya göğüs germeyi gerektirdiğinden sabır bu içsel mücadelede bireye yardımcı olabilir. Dolayısıyla sabır tutumunun seküler başa çıkma sürecinde hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin ayrı ayrı ya da birlikte kullanıldığı çözümleyici bir sürecin aktörlerinden biri olduğu söylenebilir.

Bireyin stres yaratan durumlar karşısında yerine göre problem odaklı veya duygu odaklı başa çıkmaya yardımcı olarak sabır tutumu içinde bulunması, adaptasyonuna

<sup>478</sup> Necati Öner, *Stres ve Dinî İnanç*, (6. Baskı), TDV Yayınları, Ankara1997, s. 58-59.

<sup>479</sup> Schnitker, "An Examination of Patience and Well-being", s. 264; Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue", s. 193; Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 14.

<sup>480</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue", s. 183.

daha fazla yardımcı olabilmektedir. Örneğin kronik bir hastalıkla karşılaşan bireyin sabretmekle birlikte tedavi için gereken her şeyi yapması aktif bir sabır tutumu içinde olduğunu göstermektedir. Ancak doğal afetle karşılaşan veya bir yakınını kaybeden bireyin olayı kabullenmesi, durumu metanetle karşılayıp duygu odaklı bir yaklaşımla sabrı seçmesi problem odaklı yaklaşıma göre daha etkili bir başa çıkmadır. Maddi ya da manevi kayıp içeren olaylarda zarar zaten ortaya çıkmış olduğundan bireyde başa çıkma seçenekleri sınırlanmaktadır. Kabulden başka yapacak bir şey olmadığına inanma bireyin problem odaklı stratejilerini engellerken, duygu odaklı rahatlatıcı yöntemleri artırabilmektedir.<sup>481</sup> Duygu odaklı başa çıkmada içsel anlamda daha çok duyguları yatıştırmaya yönelik problem çözme süreci devrede iken; problem odaklı başa çıkmada problemin türüne göre eylemsel bir çabanın gerekli olduğu bir yaklaşım söz konusudur. Sabır yaşamsal sorunlarda yardımcı bir güç olarak gerek bireyin benliğiyle içsel mücadelesinde gerekse dış dünyada verilmesi gereken mücadelelerde zorluklara dayanmayı ve direnmeyi sağlamaktadır. Her iki başa çıkma tarzında da sabır gücü önemli bir faktördür ve başa çıkma aracı olarak bireyin hedeflerine ulaşmasına yardım etmektedir.

Baş a çıkma kavramı olumlu bir çağrışım yapsa da etkili olabildiği gibi etkisiz de olabilmektedir. Kullanılan yöntem problemi çöz müyor, bireyin yeni duruma uyum sağlamasına yardımcı olmuyorsa baş a çıkma etkisiz kalmış demektir. Sabrın yerine göre gerek problem odaklı gerekse duygu odaklı kullanımının baş a çıkmada etkili/olumlu sonuçları beraberinde getirmesi beklenmektedir. Ancak birey davranışsal anlamda aktif bir mücadele içinde olması gerekirken tahammülü benimseyip yaşadıklarına katlanmayı tercih etmekte veya tahammülü sabra geçişte bir aşama değil de sürekli bir tutum olarak sürdürmekte ise bu davranış sabırla eşdeğer olmadığı gibi sürece olumlu bir katkı sağlayamayacağı için etkisiz baş a çıkmaya örnek olabilir. Örneğin aile içi şiddet kurbanı bir kadın, kocasının ıslah olması için hiç bir şey yapmadan bekleme konusunda çok sabırlı ise kendisi ve çocukları tehdit altında kalabilir. Anne babalar inatçı bir çocuğa karşı çok tahammüllü ise gösterdikleri çabalar, yaramaz ve uyumsuz bir çocuk yetiştirmekle sonuçlanabilir.<sup>482</sup> Dışardan gözlemlendiğinde “çok sabırlı” görünen bu bireyler, gerçekte sabır ile tahammülü birbirine karıştırmakla birlikte ve bilişsel

<sup>481</sup> Bjorck, Cohen , “Coping with Threats, Losses and Challenges”, s. 68-69.

<sup>482</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue”, s. 201.

süreçleri yeterince işletemediğinden muhtemelen sorunlarını çözmekte yetersiz kalmaktadırlar. Dolayısıyla gerçek anlamda sabırlı olmanın yani sabır özelliğini taşımanın tüm başa çıkma sistemlerini olumlu etkileyen bir faktör olduğunu söylemek mümkündür.

#### 2.4.3.2. Dinî Başa Çıkma ve Sabır

Hayatın doğal akışını bozan sürpriz gelişmeler ve travmatik olaylardan sonra din, pek çok insan için sığınma ve teselli kaynağı olmaktadır. İnsanlar gündelik yaşamlarında her hangi bir konuda karar verirken ve planlama yaparken dinî öğretileri dikkate aldıkları gibi, günlük hayatta karşılaştıkları sıradan problemlerin ve kendilerine sıkıntı veren durumların nedenlerini açıklarken ve bu sorunlarla baş ederken de içerisinde yaşadıkları toplumun kültürel ve dinî değerlerine başvurabilir, dua ve ibadete yönelebilirler.<sup>483</sup> Genellikle insanların çoğunda dua ve ibadet etmek için eğilim, savaş, deprem, hastalık, kaza gibi hayatın sabır gerektiren zorlukları ile karşılaştıklarında ve ölümle yüz yüze geldiklerinde kendini göstermektedir.<sup>484</sup> Dindar olmayan bireylerin bile süper (extreme) stres dönemlerinde dine yöneldiklerinin kanıtları vardır.<sup>485</sup> Örneğin 11 Eylül olayları sonrasında Amerika’da yapılan araştırmalar, bu beklenmedik krizin etkisinde kalan insanların kilise faaliyetlerine katılım oranlarında önemli bir artış olduğunu bildirmiştir. Ayrıca bu durumun ancak Ekim ve Kasım aylarına kadar devam ettiği, daha sonraki dönemde ise oranların 11 Eylül öncesi döneme geri çekildiği gözlemlenmiştir.<sup>486</sup> Kriz zamanlarında doğal olarak dinî inanç ve pratikler başa çıkmanın özel yollarına dönüşebilmektedir. Kalıplaşmış düşüncelerin aksine bu tür dinî başa çıkma yöntemleri sadece savunmacı, pasif, duygu odaklı veya inkârcı bir forma da sahip değildir.<sup>487</sup> Din, başa çıkmanın birçok çeşidini teklif etmektedir ve dinî başa çıkmanın bu özel formları krizin sonuçları için çok önemli etkilere sahiptir.<sup>488</sup>

<sup>483</sup> Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 15.

<sup>484</sup> Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, Dem Yayınları, İstanbul 2005, s. 59.

<sup>485</sup> Bjorck, Cohen, “Coping with Threats, Losses and Challenges”, s. 58.

<sup>486</sup> Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion*, s. 459-460.

<sup>487</sup> Kenneth I. Pargament, Nalini Tarakeshwar, Cristopher G. Ellison, Keith M. Wulf, “Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40: 3 (2001), s. 498.

<sup>488</sup> Kenneth I. Pargament, “Religious Methods of Coping: Resources for the Conservation and Transformation of Significance “, (Ed. P. Edward Shanfranske), *Religion and the Clinical Practice of Psychology*, 1996, s. 218.

Olayları anlama ve anlamlandırma sürecindeki değerlendirmeler ister birincil ister ikincil olsun doğaları gereği dînî olabilmektedirler. Din, hayat olayları için pek çok anlama biçimi sunmaktadır. Yaşananlar değerlendirilirken “her şeyde bir hayır vardır veya mevla görelim neyler neylerse güzel eyler” gibi yaklaşımlar dinsel anlamlandırma araçlarıdır. Bununla birlikte din bireyin karşılaştığı durumlara karşı nasıl davranacağına yönelik ikincil değerlendirmesinin de merkezi bir parçası olabilmektedir. Sabırlı olma, işbirlikçi bir dini başa çıkma yöntemi olarak tevekkül etme, başa gelene razı olup kazaya rıza gösterme, şükür gibi tutumlar bunlardan bazılarıdır. Öncelikle din, paradoksal olarak olayların nedenselliği üzerinde yoğunlaşmaktan alıkoymak suretiyle değerlendirme sürecine yardım etmektedir.<sup>489</sup> Bununla birlikte olumsuz dînî başa çıkmayı kullanarak “Neden bu olay benim başıma geldi, Tanrı beni cezalandırıyor mu?” tarzında cezalandırıcı Tanrı algısını merkeze alarak yaşananları anlamlandırmaya çalışmak, bireyin karamsarlığa düşüp umudunu yitirmesine sebep olarak başa çıkma sürecini etkisizleştirmektedir. Oysa olumlu dînî başa çıkmada olayların nedeni fazla sorgulanmadan hikmetine dayandırılarak değerlendirme yapıldığında bireyin yeni duruma uyumu kolaylaşabilmekte ve dinin sunduğu umut duygusu problemin çözümüne yardımcı olmaktadır.

Dinin problem çözme sürecindeki pozitif etkisine dikkat çeken Pargament, onun umut ve destek sağlamak, rehberlik etmek suretiyle yaşam olaylarıyla başa çıkma, anlama ve insanlara yardım etme gibi önemli fonksiyonlar üstlendiğinin altını çizmektedir. Ayrıca din, öz saygıyı sürdürme, anlam ve amaç duygusu kazandırma, huzur verme, diğer insanlarla samimiyet duygusunu artırma, fiziksel veya ruhsal sağlığa olumlu katkı sağlamanın yanında olayları kontrol etme, tahmin etme ve anlamlandırmaya yardım ederek bireye özel bir referans çerçevesi sağlamaktadır.<sup>490</sup> Daha spesifik olarak din, problem çözme türlerinin tümünde değil ama çoğunda potansiyel, önemli enstrümanlar sunmaktadır. Dînî bağlanma teorisine göre din, çoğu problemi anlamlandırmada etkili olmakla birlikte benzer bir şekilde dînî inanç ve pratikler de problem için uygun çözüm seçme sürecinde bireye rehberlik etmektedir.

<sup>489</sup> Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et”, s. 217.

<sup>490</sup> Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman, Jones, “Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping”, s. 91; Kenneth I Pargament, Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, Lisa Perez, “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998, Volume: 37, Issue: (4), s. 711.

Ayrıca problem çözme süreci boyunca özellikle stresli dönemlerde din, bireye duygusal destek sağlamaktadır.<sup>491</sup>

İlk dönemlerden günümüze kadar psikologlar kimi zaman yüzeysel ve indirgemeci bir yaklaşımla da olsa dinin başa çıkma sürecindeki rolünü kabul etmişlerdir. Hatta son zamanlarda psikiyatrist ve psikologlar dinin psikolojik ve fizyolojik sorunlarla başa çıkma sürecinde sunduğu imkânları, hastaları üzerinde karşılaştıkları problemlerin çözümü için kullanma eğilimindedirler.<sup>492</sup>

Dinin ve maneviyatın seküler başa çıkmayı tamamlayıcı olarak yaşamın stresörleriyle ilgili ek yollar sağladığı kabul edilen hususlardandır. Ayrıca diğer etkili başa çıkma yöntemleri gibi dinî başa çıkma, stres ilişkili kişisel gelişime katkıda bulunmaktadır. Dinin hayatın amacı ve anlamını kavramanın benzersiz bir kaynağı olduğu da sıklıkla dile getirilmektedir.<sup>493</sup> Bütün başa çıkma etkinlikleri dinî olmamakla birlikte özellikle sıkıntılı ve zor zamanlarda insanlar dinî bir yönelime sahipse din, başa çıkma ile birleşebilmektedir.<sup>494</sup> Başa çıkma sürecine doğrudan veya dolaylı olarak etkide bulunan din, özellikle çözümü zor problemler konusunda diğer alternatifler işe yaramadığı zaman tek alternatif olarak süreci doğrudan etkilemekte ve yönetmektedir. Diğer açıklamalar ikna edici olmadığı zaman dinî açıklamalar daha makul karşılanmakta, diğer alternatifler işe yaramadığı zaman din tek alternatif bile olabilmektedir.<sup>495</sup>

Genellikle stresli bir durumla karşılaşan bireyin anlama, davranışlarını kontrol etme ve öz güven duygusu tehlikeye girdiğinden böyle zamanlarda dine yöneldiği görülmektedir. Zira anlamlı ve tutarlı dinî açıklamalar insanların problemlerini çözmelerine ve hislerini düzenlemelerine yardım etmektedir.<sup>496</sup> Dinî başa çıkma, sıkıntılı ve zor zamanlarda başa gelenleri anlamlandırma, bireyin gücünü aşan durumlarla karşılaşp kontrol duygusunu kaybettiğinde, yüce bir kudret tarafından idare edildiğini düşünüp psikolojik bir kontrol hissine sahip olması, manevî teselli ve

<sup>491</sup> Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman, Jones, "Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping", s. 91.

<sup>492</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 18,19.

<sup>493</sup> Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion- An Emprical Approach*, s. 438.

<sup>494</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 41.

<sup>495</sup> Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 243.

<sup>496</sup> Muammer Cengil, "Olağanüstü Olaylarla Başetme ve Din", Erişim Tarihi: 06 Haziran 2012, [http://www.aktuelpsikoloji.com/artikel.php?artikel\\_id=127](http://www.aktuelpsikoloji.com/artikel.php?artikel_id=127).

rahatlama, inanç ve ritüellerin sağladığı Allah’a yakınlık hissi, hayatını dönüştürmek isteyenlere yeni imkânlar sunma gibi fonksiyonlara sahiptir.<sup>497</sup>

Dinî veya dinî olmayan başa çıkma, kişisel özellikler ve yaygın kültürel yapıyla ilgilidir. Aslında bu süreç çok boyutlu ve değişken olduğu için dinî ve seküler şeklinde kesin ve kategorik ayrımlar yerine, her ikisinin koşullara bağlı olarak kesişmeleri zaman zaman da örtüşmelerinden bahsetmek daha uygundur. Birey hangi araç ve vasıtaya sahipse veya hangi mekanizmaların etkisi altında ise başa çıkma davranışında da onları kullanmaktadır. Bireyin dinî yönelimi zayıfsa trajik ve olumsuz olaylar karşısında din birey için başa çıkma mekanizması olarak işlev görmeyecektir.<sup>498</sup> Bu nedenle sabır gerektiren durumla karşılaşan birey, sabır tutumuyla hareket ediyorsa dinî referanslardan bağımsız bir şekilde, seküler bir yaklaşımla sabrı başa çıkma yöntemi olarak kullanabileceği gibi, dinî referansları içselleştirilmesi neticesinde dinî başa çıkma aracı olarak da sabrı kullanması mümkündür.

Seküler başa çıkma ya da dinî başa çıkma sürecinde sabrın etkin bir role sahip olduğu ve etkili bir başa çıkmanın aracı olduğu söylenebilir. Ancak dinin bireye sağladığı umut, iyimserlik, şükür gibi pozitif duyguların yanında dinî referanslardaki güçlü sabır tavsiyelerinin etkisiyle dindar bireyin sabır tutumunun daha güçlü olması ve bu nedenle dindar bireyin sabrının etkili bir dinî başa çıkma aracı olması daha mümkün görünmektedir. Dinin bilinmeyenini açıklaması, ritüelleri, sosyal işlevleri ve değerlerin tanımlanmasındaki rolünün onu kendine özgü kılması ve dinî başa çıkma tarzlarının seküler başa çıkma tarzlarının etkilerinin ötesinde sağlık ve iyi oluşu açıklamaya özgün katkı sağlaması gibi<sup>499</sup> dindar bireyin sabrının da onun psikolojik iyi oluşuna daha fazla katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Pargament’e göre “bir insanın karşılaştığı sorunun çözümünde din ne ifade ediyor ve ona nasıl yardımcı oluyor?” gibi sorulara verilecek cevaplar dinî başa çıkma konusunun esaslarını oluşturmaktadır. İnsanlar stres oluşturan bir durumla karşılaştıklarında sahip oldukları inançlar, dinî pratikler, o sorunla başa çıkmada önemli bir yer tutmaktadır. Dolayısıyla bireyin yaşamını kuşatan bir yöne sahip olması halinde

<sup>497</sup> Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 49.

<sup>498</sup> Küçükcan, Köse, *Doğal Afetler ve Din*, s. 76-77.

<sup>499</sup> Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, s. 6.

başa çıkma sürecinde dinin yer alma ihtimali artmaktadır.<sup>500</sup> Ayrıca dinî başa çıkma dindar bireylerde tam uyuma katkı sağlayıcı fonksiyon icra edebilmektedir.<sup>501</sup>

Pargament ve arkadaşları dinî başa çıkmanın pozitif ve negatif çeşitlerini kavramlaştırmışlardır. Buna göre pozitif dini başa çıkma metotları Tanrı ile güvenli bir ilişkiyi, yaşamda bulunan büyük bir anlamın varlığı inancını ve başkalarıyla manevî bağlılık duygusunu yansıtmaktadır. Yapılan bir araştırmada stresli yaşam durumlarıyla başa çıkmada pozitif dinî başa çıkma metotlarının kullanılmasının daha iyi düzeyde sağlıkla ve stres bağlantılı bireysel gelişimin daha yüksek düzeyiyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ve pozitif sonuçlarla daha anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Negatif dinî başa çıkma ise aksine Tanrı'yla daha az güvenli ilişkiyi, dünya hayatının yüzeyselliği ve uğursuzluğu inancını, yaşamda anlamı korumak ve bulmak için dinî mücadeleyi yansıtmaktadır. Ayrıca negatif dinî başa çıkma daha kötü sağlık göstergeleriyle ilişkili iken daha yüksek düzeyde sorumsuzlukla ve stres bağlantılı bireysel gelişimin düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Negatif dinî başa çıkmayı sıklıkla kullanmanın yaşam kalitesini düşürdüğü ve yüksek düzeyde depresyonla orta düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada olumlu dinî başa çıkma ile yüksek düzeyde iyi olma; olumsuz dinî başa çıkma ile düşük düzeyde iyi olma arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.<sup>502</sup>

Dinî başa çıkma çok boyutludur. Bu nedenle insanlar tek bir metodla sorunlarını çözmemekte, dinî başa çıkma araçlarının çeşitli kombinasyonlarını kullanmaktadırlar. Dinî başa çıkma metodları aktif, pasif, problem yönelimli, duygu yönelimli yaklaşımları, bilişsel, davranışsal, kişilerarası, manevi alanları kapsamaktadır.<sup>503</sup> İnsanların başa çıkmada dinî inançlarına yönelmeleri bazen hem problemin kendisiyle

<sup>500</sup> Pargament K. I. And Brant, C. R., "Religion and Coping", In *Handbook of Religion and Mental Health* (Ed: H. G. Koenig), Academic Press, San Diego 1998, ss. 112'den aktaran Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, s. 60.

<sup>501</sup> Bjorck, Cohen, "Coping With Threats, Losses and Challenges", s. 58-59.

<sup>502</sup> Pargament, Tarakeshwar, Ellison, Wulf, "Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members" s. 497-498; Kenneth Pargament, "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme", (Çev.: Ali Ulvi Mehmedoğlu), *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 5, S: 1, Ocak-Haziran 2005, s. 287; Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 81; Pargament, Smith, Koenig, Perez, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", s. 712, 719.

<sup>503</sup> Kenneth Pargament, Harold G Koenig Lisa M Perez, "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of RCOPE", *Journal of Clinical Psychology*, 2000, Vol. 56(4), s. 525; Pargament, Smith, Koenig, Perez, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", s. 711.

hem de problemin oluşturduğu duygularla başa çıkma amacıyla gerçekleşebilmektedir.<sup>504</sup>

Dinî başa çıkma çok amaçlıdır; konfor sağlayıcı, bireysel gelişimi uyarıcı, Tanrıya yaklaşma hissini kuvvetlendirici, diğer insanlara yakın olmayı kolaylaştırıcı veya yaşam için amaç ve anlam sağlayıcı olabilmektedir. Ayrıca dinî başa çıkma çok biçimlidir; Tanrının krizleri çözmesini beklemek gibi edilgen, insanları daha iyi bir dünyada yaşamak için motive etmek gibi aktif, Tanrının sevgi ve ilgisini aramak gibi bireysel olabilmektedir. Dinî başa çıkma, kilise ve cemaat üyelerinden destek istemek gibi kişilerarası olabileceği gibi problem çözümüne destek olmak gibi problem yönelimli veya Tanrıya duygusal sorunların çözümü için yönelmek gibi duygusal yönelimli olabilmektedir.<sup>505</sup> Aslında dinin başa çıkmadaki gücü çok fonksiyonlu doğasından kaynaklanmaktadır.<sup>506</sup>

İnsanoğlu hayat mücadelesinde bazen yetersiz kalarak umut ve beklentilerini hatta dayanma gücünü kaybedebilmektedir. Burada devreye giren din sabır, fedakârlık, mücadele gibi duyguları canlı tutmak ve hayatın acı ve ızdıraplarını hafifletmek suretiyle insanların yaşam gücünü destekleyen motive edici bir güç olarak bireyi psikolojik olarak korumakta ve ona farklı başa çıkma yöntemleri sunmaktadır.<sup>507</sup> Din başa çıkma ile pek çok şekilde etkileşimde bulunarak başa çıkma süreçlerini (değerlendirme, başa çıkma aktiviteleri, sonuçlar v.b.) etkileyebilmektedir. Bu bağlamda anlamın korunumu, dinî destek, dinî yeniden yorumlama gibi araçlar kullanılmakta ayrıca karşılaşılan sıkıntıların insanları olgunlaştıracak fikri din tarafından aşılanmaktadır. Örneğin bir hastalık, dinî açıdan yepyeni bir anlam kazanabilmektedir. Pargament'e göre dinin ayırt edici rolü tam da burada ortaya çıkmaktadır. Birey Tanrı'nın kendisine bir ders vermek için kasıtlı bir şekilde bu olayı yaşattığını, bu yolla günlük bir başarı ya da başarısızlığı ödüllendirmek veya cezalandırmayı amaçladığını

<sup>504</sup> Hood, R. W., Spilka, B., Hunsberger, B. and Gorsuch, R., *The Psychology of Religion: An Empirical Approach (2nd Edition)*, The Guilford Press, New York 1996 s. 379'den aktaran Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* s. 42.

<sup>505</sup> Pargament K. I. And Brant, C. R., "Religion and Coping", In *Handbook of Religion and Mental Health* (Ed: H. G. Koenig), Academic Press, San Diego 1998, ss. 111-128.'den aktaran Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* s. 28.

<sup>506</sup> Pargament, Koenig, Perez, "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of RCOPE", s. 525.

<sup>507</sup> Mustafa Usta, "Özel Eğitim Gerektiren Birey, Aile ve Din Eğitimi", *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 20.sayı, 2009, s. 92.



düşünebilmektedir.<sup>508</sup> Bir başka birey aynı olayı Tanrının yüce iradesinin bir sonucu veya yaşananlar aracılığıyla sınanmanın ardından bir arındırma olarak yorumlayabilmektedir. Yaşanan sıkıntılar karşısında inançlı bir bireyin hayat içerisinde bir sınava tabi tutulduğunu düşünmesi ve dünyanın gelip geçiciliği fikrine sahip olması dinî başa çıkma yöntemi olarak bireyin ruhsal dengesinin kurulmasında oldukça önemli bir etkiye sahiptir.<sup>509</sup> Örneğin İslam dinine mensup dindar birey dininin kendisine sunduğu anlam çerçevesinde denenmekte olduğunu, bu durumda sabırlı davranması gerektiğini, Allah'ın sabredenlerle beraber olduğunu ve sabırlı davrananları mükâfatlandıracağını hatırlayarak olayı pozitif bir yaklaşımla değerlendirmek suretiyle sorunlarıyla daha kolay başa çıkabilmektedir.

Hastalar üzerinde dinî başa çıkmanın etkisinin incelendiği çalışmalarda dinî başa çıkma etkinliklerinin, hem hastalıkların getirdiği acı ve sıkıntıyı sabredilebilir hale getirmede hem de bu acı ve sıkıntıya bir anlam atfederek sürecin olumsuzluğunu olumluya dönüştürmede etkili olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle olumlu dinî başa çıkma etkinliklerinin fiziksel ve ruhsal iyileşme sürecini hızlandırdığı, hastalıklara karşı direnci arttırdığı tespit edilmiştir.<sup>510</sup>

Kayıplar, tehditler ve hayatta karşılaşılan güçlükler, zorluk düzeyi değişmekle birlikte sabra ihtiyaç duyulan ve başa çıkma mekanizmalarını işleten durumlardır. Özellikle tehdit ve kayıp türü streslerle başa çıkmak için bireylerin daha sık dinî başa çıkma yöntemlerini kullandıkları tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda dinî başa çıkma skorları daha az stresli kabul edilen “güçlükler”le karşılaştırıldığında, daha stresli kabul edilen “tehdit ve kayıp” durumlarında daha yüksek bulunmuştur. Aşırı strese cevap olarak dinî başa çıkmanın çözüm sağladığı, bununla birlikte yüksek stresli ve kontrol edilemeyen olaylarda daha sık kullanıldığı anlaşılmıştır. Tehditle karşılaşma anında realiteden kaçış isteği nedeniyle ve kayıpla yüzleşme durumunda kabullenme ihtiyacı doğduğundan bireyler Tanrı'nın yardımını istemeye daha fazla eğilimli hale gelmişlerdir.<sup>511</sup> Dolayısıyla dinî başa çıkmaya en sık başvuru tehdit ve kayıp durumlarında uzun süreli sabrın dua ile birlikte daha sık kullanacağı, günlük stresler ve

<sup>508</sup> Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion- An Emprical Approach*, s. 461.

<sup>509</sup> Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, Dem Yayınları, İstanbul 2009, s. 149; Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* s. 30.

<sup>510</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 79.

<sup>511</sup> Bjorck, Cohen, “Coping with Threats, Losses and Challenges”, s. 68.

güçlükler karşısında ise nispeten dinî başa çıkma daha az kullanıldığından kısa süreli durumluk sabrın daha sık kullanılacağı söylenebilir.

Din, doğru değerlendirildiğinde başa çıkmaya olumlu katkı yaparken aksine bir durumda olumsuz etki yapabilmektedir. Bu alanda yapılan araştırmalar göstermiştir ki din, bir yandan fiziksel ve ruhsal sağlık için pozitif bir güç iken diğer yandan patolojik sorunların konusu olabilmektedir. Gerek gündelik sıkıntılar gerekse kişilerarası ve uzun süreli sabır gerektiren durumlarda hemen hemen tüm dinlerde inananlara güçlü bir şekilde tavsiye edilen sabır tutumu, olumlu dinî başa çıkma aracı olarak işlev görebilmektedir. Diğer taraftan uzun süreli sabır gerektiren beklenmedik acı bir olay karşısında veya bir tarafın baskıcı diğer tarafın boyun eğici tavırlar içinde olduğu kişilerarası ilişki türlerinde bazı insanlar yaşadıklarından kaderi, dolayısıyla Tanrısal iradeyi sorumlu tutup bazen isyankâr bazen de kaderci bir yaklaşımla pasif davranış sergileyebilmektedir. Burada sabır gibi görünen fakat sabrın çözümleyici yönünün zayıf kaldığı tahammül tutumunun yaşandığı söylenebilir. Aynı zamanda bu tutum olumsuz dinî başa çıkmaya örnek gösterilebilir.

Problem çözme sürecindeki aşamaları merkeze alarak dinî başa çıkma yöntemlerini kavramlaştıran Pargament ve arkadaşları geliştirdikleri ölçekle üç farklı dinî başa çıkma biçimi olduğunu tespit etmişlerdir. Bunlar işbirlikçi (*collobarative*), erteleyici (*deferring*) ve kişisel yönelimli (*selfdirecting*) dinî başa çıkma yöntemleridir.<sup>512</sup>

Kişisel yönelimli dinî başa çıkma yönteminde birey sorumluluğun odağındadır. Kendi Tanrı vergisi kaynaklarına dayanarak kendisini yönlendirmekte, sorumlulukla karşılaştığında aktif problem çözme durumunu almaktadır. Tanrı sürece doğrudan dâhil değildir fakat bu tarz anti-dinî de değildir. Fromm'un tarif ettiği hümanistik din anlayışı gibi de değildir. Bunun yerine Tanrı, özgürlük veren olarak düşünülmektedir.<sup>513</sup> Yapılan araştırmalarda kişisel yönelimli dinî başa çıkma daha yüksek özsaygı ve daha yoğun kişisel kontrol duygusuyla ilişkili bulunmuştur.<sup>514</sup>

<sup>512</sup> Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman, Jones, "Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping", s. 91.

<sup>513</sup> Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman, Jones, "Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping", s. 91.

<sup>514</sup> Pargament, "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme", s. 286.

Ertelemeci dinî başa çıkma tarzını seçen birey kendi kendine aktif bir biçimde problem çözmekten ziyade çözümün Tanrı'nın aktif çabaları sayesinde ortaya çıkmasını beklemektedir. Yani ertelemeci yaklaşımda bireyden ziyade Tanrı çözümün kaynağıdır ve problem çözme sorumluluğu Tanrı'ya atfedilmektedir. Erteleme stili Fromm'un otoriteriyen din kavramına benzetilmektedir. Dinî başa çıkmanın bu biçimi dünyanın problemlerine pasif bireysel yaklaşımı vurgulayan, Tanrı'nın her şeye gücü yeten olması nedeniyle eninde sonunda problemleri çözeceği inancına dayanan yaklaşımdır. Bireyin pasif yönelimli yaşam biçiminin bir parçası olarak değerlendirilen ertelemeci yaklaşım daha düşük düzeyde öz saygı ve kişisel kontrol, daha zayıf problem çözme becerisi, insanlar arası farklılıklarla ilgili daha büyük hoşgörüsüzlükle bağlantılıdır. Yapılan araştırmalarda kişisel yönelimli ve ertelemeci dinî başa çıkma daha karışık sağlık göstergeleriyle ilişkili bulunmuştur.<sup>515</sup>

İşbirlikçi yönelimde problem çözme sürecinde sorumluluk Tanrı ile birey tarafından paylaşılmaktadır. Ne Tanrı ne de birey pasif bir katılımcı değildir. Her iki katılımcı birlikte problem çözmeye çalışan, sürece aktif katkıda bulunan ortaklar olarak düşünülmektedir.<sup>516</sup> İşbirlikçi dinî başa çıkmanın daha yüksek düzeyde özsaygı ve kişisel kontrol duygusu, daha iyi fiziksel ve mental sağlıkla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.<sup>517</sup>

Kişisel yönelimli kendini yönetme stili, kontrol edilebilir durumlardaki problemlerle başa çıkmak için daha kullanışlıdır. Tıbbî hastalıklar, kazalar ve ölüm gibi başa çıkma kaynaklarını ciddi bir şekilde sınavan durumlarda işbirlikçi ve ertelemeci stiller daha yararlı olabilmektedir.<sup>518</sup> Ancak işbirlikçi dinî başa çıkmanın kullanımı, ertelemeci ve kişisel yönelimli dinî başa çıkmadan daha yaygındır.<sup>519</sup>

<sup>515</sup> Pargament, "Acı ve Tatlı", s. 286; Pargament, Smith, Koenig, Perez, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", s. 712.

<sup>516</sup> Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman, Jones, "Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping", s. 91-92.

<sup>517</sup> Pargament, "Acı ve Tatlı", s. 286; Pargament, Smith, Koenig, Perez, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", s. 712.

<sup>518</sup> Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman, Jones, "Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping", s. 102.

<sup>519</sup> Kenneth I. Pargament, Gene G. Ano, Amy B. Wachholtz, "The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research and Practice", *Psychology of Religion and Spirituality*, (Ed: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), The Guilford Press, NewYork 2005, s. 481.

Dinî başa çıkma modelleri ile sabır ilişkilendirildiğinde kişisel yönelimli dinî başa çıkma yöntemi içerisinde sabrın aktif bir şekilde kullanılabileceği söylenebilir. Zira daha çok kişisel kontrolün bireyde olduğu problem türlerinde kullanılabilen bu yöntemde birey, sorunlarını çözmek için zayıf da olsa dinden destek almasına karşın asıl sorumluluğu kendisi üstlendiğinden yoğun bir çaba içerisinde olması gerekmektedir ve bu durum bireyin sabır ihtiyacını artırmaktadır. Ertelemeci dinî başa çıkma yöntemi duygu odaklı başa çıkma aracı olarak kullanılabilen sabır tutumuna uygun düşmekle birlikte birey tamamen pasif durumda olduğu için tahammül yaşantısına dönüşebilir. Özellikle sorumluluğun tamamı Tanrı'ya havale edildiğinden sonucun beklenmesi aşamasında sabır gerekmektedir. İşbirlikçi dinî başa çıkmada ise sorumluluk birey ve Tanrı tarafından paylaşıldığından her tür problem karşısında aktif bir şekilde elinden geleni yapıp sabırla sonucu Tanrı'ya havale eden bireyin hem kendisine düşenleri yerine getirme hem de sonucu bekleme aşamalarında duygu odaklı ve problem odaklı sabır yaklaşımlarından birini veya her ikisini birlikte kullanılabileceği söylenebilir. Sabrın ardından tevekkülün sürece dâhil olabileceği bu başa çıkma biçiminde, diğer modellere göre sabır daha etkin durumdadır.

İstenmedik ve beklenmedik olaylar karşısında oluşan belirsizlik, güvensizlik, korku, çaresizlik gibi duyguları aşmada ve olayı daha sağlıklı bir biçimde anlamada zihinsel açıklık ve netlik kazanma, inanç ile olayın zorluklarının aşılabileceğini ve yaşanan olayın bireyin bunu fark etmesi için bir fırsat oluşturduğunu düşünme gibi yaklaşımlar ancak sabırla elde edilebilir. Bu durum aynı zamanda sabrın olayı anlama açısından moral-manevî destek sağlayıcı bir güç sağladığının göstergesidir.<sup>520</sup> Nitekim Köse ve Küçükcan'ın depremzedeler üzerinde yaptığı araştırmada sabrın direnme, dayanma gücü oluşturma ve olayı kabullenme sürecinde olumlu etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir.<sup>521</sup>

Sabır, problemin türüne göre seçilen duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkmada kullanılabilecek bir dinî başa çıkma aracı olarak bireyin başa çıkma sürecinde yerini alabilmektedir. Schmuck, sel baskınları karşısında Bangladeşli Müslümanların davranışlarını incelemiş, stres düzeyinin yüksek olduğu ve sabır ihtiyacının arttığı tehdit

<sup>520</sup> Kula, "İstenmedik Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevi Desteğin Önemi (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)", s. 88.

<sup>521</sup> Küçükcan, Köse, *Doğal Afetler ve Din*, s. 144-146.

ve kayıp durumlarının sıklıkla yaşandığı bu ülkede halkın bu felaketlerle nasıl başa çıktığı konusunda bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma aynı zamanda pozitif dinî başa çıkma ve sabır sürecine somut bir örnek oluşturmaktadır. Bangladeş sel baskınlarının çok sık yaşandığı hatta düzenli olarak gerçekleşen doğa olaylarıymış gibi algılandığı, sıklıkla felaketlerle yüzleşen ve halkının büyük çoğunluğu Müslüman olan bir ülkedir. Ülkenin coğrafi konumu sebebiyle sel ve kasırga gibi doğal afetler sıklıkla yaşanmakta ve bu felaketler halkı maddî manevî kayıplara uğratmaktadır. Örneğin 1991'deki kasırgada yüz kırk bin insanın öldüğü bildirilmektedir. Bangladeş halkının tüm olayları anlamlandırma ve değerlendirme aşamalarında olumlu dinî başa çıkma araçlarına sıklıkla başvurdıkları gözlemlenmiştir. Zira onlar, Allah'a olan inançlarını vurgulayarak O'nun, kendisinin yüce gücüne insanların inançlarını test etmek ve aynı zamanda bu gücü göstermek için bu büyük sel olaylarını kendilerine yaşattığına inanmaktadırlar. Hatta normal selleri Allah'ın bir hediyesi olarak değerlendiren bu insanlar, sellerin tarlalarını aşıladığı, suladığı ve aynı zamanda zararlıları öldürdüğünü düşünmektedirler. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ülke halkı, doğal felaketleri Allah'ın kaçınılmaz takdiri olarak yorumlamakta ve bunun karşısında dua etmekten başka yapacak bir şey olmadığını düşünmektedirler. Schmuck, kayıpların kabulü ve tehlikeye kadereci bakışın bu insanların uyum sistemlerinde baskın özellikler olduğunu, ilk bakışta son derece edilgen, kadereci ve boyun eğici bir davranış içinde olmalarına rağmen, olay yakından incelendiğinde yeni duruma uyum göstermede bu yaklaşımın onlara önemli imkânlar sağladığının görülebileceğini ifade etmektedir. Zira bu yaklaşımda Bangladeş halkının duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi ile dinî başa çıkma araçlarını birleştirdikleri ve bu süreçte sabrın önemli bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ancak aynı araştırmacı daha sonra insanların yüzleştikleri durumu pasif bir şekilde kabullenmekten ziyade ellerinden gelen her şeyi yaptıkları yönünde kanaat bildirmektedir. Gözlemlerine dayanarak felaketzedelerin pasif bir şekilde dua etmek için evlerinde veya camilerde oturmadıklarını, hükümeti ya da kendilerine gelebilecek yardım ürünlerini beklemediklerini, bunun yerine en iyi şekilde bu durumdan çıkmak ve günlük yaşamlarına dönmek için bazı önlemler aldıklarını, aynı zamanda başarılı bir strateji uygulayarak kayıp duygusu ve umutsuzluktan da kaçındıklarını ifade etmektedir. Tam bir sabır örneği sergileyen bu insanların realiteyi kabullenmekle birlikte pasif bir kabul davranışı içinde olmadıkları bunun yerine bu durumdan en iyi bir şekilde çıkmak ve

günlük yaşamlarına dönebilmek için her türlü tedbiri aldıkları anlaşılmaktadır. Dolayısıyla araştırma sonuçlarına dayanarak bu Müslüman örnekleme dinî başa çıkmanın etkin bir şekilde kullanıldığı, özellikle sınanmaların sabırla karşılanması tavsiyesinin gereği gibi davranıldığı, sonuç olarak da etkili, başarılı bir çözüm süreci yaşandığı, hala iyimserliklerini ve umudunu koruyan bu insanların psikolojik sağlıklarının da yerinde olduğu söylenebilir.<sup>522</sup>

Sonuç olarak sabır, tüm dinî başa yöntemlerine eşlik edebilecek ve başa çıkmanın karmaşık yapısı içerisinde kendisine yer bulabilecek önemli bir tutumdur. Dinî başa çıkma sürecini sabır gücü ile birleştiren bireylerin yüce bir güce inanma, dayanma ve güvenmenin sağladığı destek yanında dinin sağladığı umut, iyimserlik, şükür gibi fonksiyonların yardımıyla ve kendisi de bizzat dinî başa çıkma aracı olan sabırla problemlerinin üstesinden gelebilmeleri, başarmak için mücadelede azim ve sebat kazanmaları, kontrol edilemeyen tehdit, ölüm, doğal afet gibi durumları metanetle karşılamaları mümkündür. Sürece pozitif katkıları yanında karşılaştığı sorunları sağlıklı bir şekilde çözebilen bireyin psikolojik gücü olarak sabır, aynı zamanda psikolojik iyi oluşuna katkı sağlamaktadır.<sup>523</sup>

#### **2.4.3.3. Başa Çıkma Sürecinde Sabır**

Sabır gösterilmesi gereken durumla karşılaşma aynı zamanda stres yaratan durumla karşılaşmaya benzemekle birlikte stresle mücadelede ortaya çıkan başa çıkma veya problem çözme süreçlerini başarıyla yönetmek ve sürdürmek sabır gerektirmektedir. Bu nedenle bu bölümde sabır sürecinde yaşanan psikolojik aşamalar, başa çıkma ve sabır ilişkisi, problem çözme, başa çıkma gibi psikolojik mekanizmaların genel işleyişiyle ilişkilendirilerek ele alınmıştır. Bununla birlikte başa çıkma sürecinin işleyişinde yer alan çeşitli fonksiyonların yanı sıra seküler ve dinî başa çıkmanın çeşitli biçimleri içerisinde sabrın fonksiyonu ve sürece katkısı incelenmiştir.

##### **2.4.3.3.1. Güçlkle Karşılaşma**

Tüm stres yapıcı durumlar aynı zamanda problem niteliği taşımaktadırlar. Lazarus başa çıkmanın uyumla benzerlik gösterdiğini ve bir bakıma problem çözme olarak

<sup>522</sup> Honna Schmuck, "And Act of Allah: Religious Explanations for Floods in Bangladesh as Survival Strategy", *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, March 2000, Vol:18, No:1, s. 86, 90, 91.

<sup>523</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 67, 165.

düşünülebileceğini belirtmekte, başa çıkma ile problem çözme mekanizmalarının benzerliğine dikkat çekmektedir.<sup>524</sup> İster kısa isterse uzun süreli sıkıntılar olsun güçlükle karşılaşma anı, birey için hem problem çözme hem de başa çıkma mekanizmalarını işleten duygusal, zihinsel, davranışsal anlamda aktif bir sürecin başlangıcını ifade etmektedir.

Psikoloji literatüründe problem, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıkan durum olarak tanımlanmaktadır. Problemler uzun süreli, kısa süreli, basit veya karmaşık olabileceği gibi farklı problem türleri birbiri içine karışarak büyük karmaşık problemler haline dönüşebilmektedir.<sup>525</sup> Problem çözme sürecinde sabır, problem çözme becerisinin yanı sıra azim, sebat gibi sabra yakın tutumlarla birlikte sürece yardımcıdır. Oysa sabrın karşıtı sayılabilecek acelecilik, problem çözme basamaklarının tam olarak gerçekleşmesine mani olabileceği gibi problemi karmaşıklıştırıp amaca ulaşmayı engelleyebilmektedir.

Bireylerin güçlükle karşılaştığında kullandığı bir diğer psikolojik mekanizma başa çıkmadır. Bir olayı algılayışımız ve onunla başa çıkma becerilerimizi değerlendirmemiz, o olayı stres verici olarak kabul edip etmememizle başlamaktadır. Zira olaylara verdiği anlam ve değerlendirme biçimi bireyin başa çıkma tarzını belirlemede etkilidir. Herhangi bir olayla karşılaştığında bireyin öncelikle aklına gelen “bu olay benim için ne anlama geliyor?” sorusudur. Ardından diğer süreçler birbirini takip etmektedir.<sup>526</sup> İşte sabır sürecinde bu değerlendirme aşamasının başlangıcında birey bir yandan olayı anlamlandırma çabasında iken bir yandan da psikolojik ve fiziksel tepkilerin olup olmayacağına ve ne şekilde bir davranışı seçeceğine karar vermektedir.

Lazarus ve Folkman’a göre başa çıkma konusunda karşılaşılan durumlar kayıplar, tehditler ve zorluklar olarak sınıflandırılabilirler. Kayıplar zaten meydana gelmiş olan zararlar yüzleşmeyi gerektirmektedir. Halbûki tehdit ve zorluklar sırasıyla potansiyel büyüme ve zorlukla başa çıkma beklentilerini içermektedirler. Tehditler için en sık kullanılan cümleler temenni ifadeleri iken kayıplar için başa çıkma duygularının ifadeleridir. Dolayısıyla seçilecek başa çıkma yönteminin gerekli önleme açısından

<sup>524</sup> Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başetme*, s. 34-35.

<sup>525</sup> Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 219, 311.

<sup>526</sup> Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion- An Empirical Approach*, s. 461.

duruma uygun yöntem olmasına dikkat etmek, problemin çözümü açısından bir hayli önem taşımaktadır.<sup>527</sup>

Güçlkle karşılaşma anında sabırlı bireyin dikkate almak durumunda olduğu hususlardan biri de yaşanan sorunun kayıp mı, tehdit mi, zorluk mu olduğudur. Zira problem türüne göre başa çıkma yöntem ve araçlarında farklılıkların olması problemin uygun yöntemlerle etkili bir biçimde çözülmesine imkân sağlamaktadır. Kayıp türü bir zorlukta kabullenme gerektiğinden duygu odaklı başa çıkmanın aracı olarak sabır, bireyin en çok ihtiyaç duyduğu güçtür. Hatta bu nedenle Müslüman kültürlerde kayıpla yüzleşen bireylere Allah'tan sabır dileğinde bulunmaktadır. Tahammülden başlayıp metanete doğru gelişebilen ve duygusal süreçlerin yoğun olduğu bu tür anlarda sabır hem duygusal hem bilişsel hem de davranışsal düzeylerde sürece katılmakta, sabırlı bireyin sabır davranışı dışarıdan gözlemlenebilmektedir. Bu süreçte dindar birey sabırla birlikte kader inancının aktive olması neticesinde Tanrısal iradeye teslimiyeti, tevekkülü hatta olgunluk düzeyine göre rızayı yaşayabilmektedir. Bunun yanı sıra ahiret inancının telafi işlevi sayesinde yaşananların mutlak bir karşılığı olduğunu, sevilen birinin ölümü yaşanmakta ise ahirette buluşma umudunu hatırlayarak psikolojik anlamda rahatlayabilmektedir.

Tehdit türü bir problemle başa çıkmak durumunda olan birey olayın ne tür bir tehdit olduğunu, ne anlama geldiğini ve ne tür tedbirler almak gerektiğini değerlendirirken sabır tutumu sağlıklı yorumlar yapma noktasında bireye yardımcıdır. Bununla birlikte tehdidi doğru algılamaya çalışma, tehdidin oluşturduğu kaygıyla mücadele etme ve olasılıklara göre gerekli tedbirleri alma aşamalarında problem odaklı başa çıkmanın aracı olarak sabır, sürecin işleyişini kolaylaştırmaktadır. Böyle durumlarda insana düşenin tedbir almak olduğu ancak Tanrısal iradenin esas belirleyici faktör olduğu inancını yineleyen dindar birey sabırla birlikte tevekkülü yaşayabilmektedir.

Zorluklarla başa çıkma her tür problem için söz konusudur ve probleme uygun olmak şartıyla başa çıkmanın tüm yolları ve araçları bu süreçte aktif olabilmektedir. Tüm zorluklar karşısında dayanma, direnme ve göğüs germe davranışı olan sabır tutumuna zorluğun türüne göre azim, sebat eşlik edebilmektedir. Dininin kendisine

<sup>527</sup> Jeffrey P. Bjorck, Lawrence H. Cohen, "Coping with Threats, Losses and Challenges", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol:12, No:1, 1993, s. 57.



tavsiye ettiği sabırlı olma özelliğini kazanmaya çalışan dindar birey tüm zorlukları aşmanın yolunun sabırdan geçtiği düşünce ve kutsal kitapta müjdelenen kimselerden olmak gayesiyle davranış biçimini belirleyebilmektedir.

Lazarus ve Folkman, zihinsel anlamda stresle karşılaşma anında bireyin olayı değerlendirme süreci yaşadığını belirterek değerlendirme sistemini birincil ve ikincil değerlendirme olarak iki aşamada ele almaktadır. Değerlendirme ile etki ve tepki arasında oluşan bilişsel değerlendirme kastedilmektedir.<sup>528</sup>

Birincil değerlendirmede etkinin durumu konusunda yorum yapılmaktadır. Etki stres verici olarak değerlendirilmediyse stres oluşturucu bir durum söz konusu değerildir. Dolayısıyla tepki gereksizdir. İkincil değerlendirmede durumun stresli olarak algılanması halinde kullanılabilecek başa çıkma tarzları, bunların etkili olup olmayacağı veya bireyin bunları etkili bir şekilde kullanabilme yetisine sahip olup olmadığının kararına varılmaktadır. İkincil değerlendirme duygu, düşünce ve davranış düzeyine yansımaktadır ve daima birincil değerlendirme ile etkileşim halindedir. Ayrıca kaynağı ne olursa olsun birey-evre ilişkilerindeki her değerışken, durumun yeniden değerlendirilmesine yol açmaktadır.<sup>529</sup>

Sabır hem birincil hem de ikincil değerlendirme anında başa çıkma sürecine dâhil olabilmektedir. Çünkü birincil değerlendirmenin yapıldığı olayla karşılaşma anında bireyin durumu sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmesi için sakin kalmaya dolayısıyla sabra ihtiyacı vardır. İkincil değerlendirmede ise eğer problem etkili bir şekilde çözölmek isteniyorsa sabır olmazsa olmaz bir tutumdur. Gerek duygusal, gerekse zihinsel ve davranışsal süreçlerde sabır başa çıkmanın aracı olduğuunda, diğer başa çıkma enströmanlarıyla birlikte problemin çözümünde önemli bir etkiye sahiptir.<sup>530</sup>

Gerek günlük stres yaratan durumlar karşısında gösterilen direnç, gerekse ölüm, hastalıklar, doğal afetler, olumsuz hayat olayları ve yaşanan psikolojik travmalar sonrasında bireyin olayı yorumlamasına bağlı olarak ortaya koyduğu sabır davranışı, sabır düzeyi farklılık göstermekle birlikte güçlüklerle dayanmayı ve mücadeleyi gerektirmektedir. Birey herhangi bir güçlükle karşılaştığuında stresörün etkisine göre

<sup>528</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, New York 1984, s. 22-38; Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişi Üzerine Bir Araştırma*, s. 21; Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başetme*, s. 36.

<sup>529</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 22-38, 143.

<sup>530</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 169.

tepki vermektedir. Örneğin günlük stres yapıcılarından sayılabilecek trafik sıkışıklığı, banka kuyruğunda bekleme gibi durumlarda stres düzeyi daha düşükken, aşırı iş yükü, ciddi bir tartışma yaşama, haksızlığa uğrama gibi durumlarda daha yüksek olabilmektedir. Düşük stres altında bireyin kendisini sabır açısından kontrol etmesi daha kolayken yüksek stres altında kontrol zorlaşabilmektedir. Özellikle beklenmedik hayat olaylarıyla karşılaşan birey güçlülükle karşılaşma anında kısa süreli bir şaşkınlık yaşayabilmektedir. Bazen başa çıkmanın bir süreç olarak anlamı uzun süreli acı/yas olarak değerlendirilebilmektedir. Örneğin sevilen birinin kaybında şok durumu, güvensizlik, çılgınca tepkiler, ağlama veya ölümü inkâr etme çabaları yaşanabilmektedir. Hem kısa hem de uzun süreli durumlarda bilişsel değerlendirme ve yeniden değerlendirme ile başa çıkma ve duygusal süreçlerin değişik görünümüne rastlamak olasıdır.<sup>531</sup> Başa çıkma süreçlerinin tüm aşamalarında bireye pozitif güç sağlayan sabır, güçlülükle karşılaşma anında da manevi bir güç ve enerji kaynağı olarak işlev görmektedir, bireyin güçlülükle başa çıkmasına pozitif katkı sağlamaktadır.

Lazarus ve Folkman felaketler ve benzeri durumlarla başa çıkmanın üç evreden oluştuğunu belirtmektedir. Bunlar “öngörü/tahmin”, “etki veya yüzleşme”, “etki sonrası veya yüzleşme sonrası” evreleridir. Bu evrelerin her biri karakteristik öneme sahiptir. “Öngörü” evresinde olay henüz meydana gelmemiştir ve bilişsel yaklaşım süreci kapsamında tehdit olarak görülen durumun olup olmayacağı, ne zaman ve nasıl olacağı, bireyin bu tehdidi nasıl yönetebileceği gibi konularla ilgili henüz durumla yüzleşmeden tahminlerde bulunmaktadır. İkincil değerlendirme kontrol duygusuyla alakalıdır. “Ne yapılabilir? Zararı önlemek veya minimize etmek için ne yapılabilir? Bazı zararlara dayanmak gerekirken bazı zararlar önlenebilir mi? Zorlanma meydana getiren, dayanma gerektiren durumlar önlenemezse sabretmek mümkün müdür? Nasıl? ” gibi sorulara cevap aranmaktadır. İnsanlar öngörülen bir tehlikeyi beklerken onların düşünceleri strese karşı reaksiyonlarını ve başa çıkmayı etkilemektedir. “Etki evresi”nde beklenen tehdit zaten başladığı veya bittiği yani olay gerçekleştiği için olayın tahmin edildiği kadar kötü olup olmadığı değerlendirilmektedir. Ayrıca stresli olaylarla karşılaşma anında zihinsel enerji, yaşananların ne olduğunu çözümlemek ve anlamını değerlendirmek için oldukça fazla zaman alan eylem ve tepkiler üzerine odaklanmaktadır. Bu bilişsel değerlendirme aşaması Lazarus ve Folkman tarafından

<sup>531</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 143.

“*durumsal yeniden tanımlama*” olarak isimlendirilmektedir. Bu evrede başlayan bilişsel süreçler “etki sonrası evresi”nde devam etmektedir. Ek olarak yeni düşünce ve görevler ortaya çıkmakta, maddî veya manevî zararların nasıl giderilebileceği, yeni istekler, tehditler ve güçlüklerin bireye ne getireceği gibi konular değerlendirilmektedir.<sup>532</sup>

Tanımlanan bu üç evrede sabrın fonksiyonunu anlamak sabır sürecinin güçlüklerle karşılaşma anını tüm yönleriyle analiz etmeye katkı sağlayacaktır. Öngörü evresinde bir tehlike beklenirken bireylerin tehdit hakkındaki düşünceleri nasıl strese karşı tepkileri ve başa çıkma yöntem seçimlerini etkiliyorsa<sup>533</sup> sabır sürecini de etkileyebilmektedir. Tahmin edilen istenmedik olaylarla başa çıkmada birey bilişsel anlamda bir ön hazırlık yaptığından hangi başa çıkma metodunu kullanacağını önceden belirlemiş olmaktadır. Dolayısıyla bu durum başa çıkma sürecini olumlu etkilemekte hatta kısaltmaktadır. Beklentiler doğrultusunda kendisini çözüme hazırlayan birey sabır göstermesi gerektiğinde daha güçlü ve daha uzun süreli sabra sahip olabilmektedir. Aynı zamanda sabır, tehlike ve tehdidin bireyde oluşturduğu kaygıyla başa çıkmak için de yardımcı olmaktadır. Etki evresi denilebilecek güçlüklerle karşılaşma anında ise anlama, anlamlandırma, birincil ve ikincil değerlendirme aşamalarında sabır tutumu, zihinsel anlamda aktif, davranışsal anlamda sakin bir bekleyişle sürdürülmektedir.

#### 2.4.3.3.2. Yaşanan Durumu Anlamlandırma Arayışı

İnsan, tabiatı itibarıyla belirsizlikten kaçmakta, başına gelen veya çevresinde cereyan eden olayları, yaşadığı evreni ve hayatın hakikatini anlamak ve anlamlandırmak istemektedir. Anlam oluşturmak hayatın anlamının aksine, umumiyetle bazı büyük tatsızlıklar veya korkunç bir yaşam olayı ile alt üst olma veya ihlal edilme meydana geldiğinde küresel hayatın anlamının yeniden tesis edilmesi için gayret etme sürecine karşılık gelmektedir.<sup>534</sup> Bununla birlikte anlamlandırma çabası ile meydana gelen olayların neler ifade ettiği kavranmaktadır. Bu zihinsel çabalar sonucunda insan kendi hayatını kontrol etme, olaylara yön verme, olucakları tahmin edebilme yetisi kazanmaktadır.<sup>535</sup>

<sup>532</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 147-148.

<sup>533</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s.143-144; Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion- An Empirical Approach*, s. 461.

<sup>534</sup> Crystal L. Park, “Din ve Anlam”, s. 36.

<sup>535</sup> Küçükcan, Köse, *Doğal Afetler ve Din*, s.63; Bahadır, “Hayatın Anlam Kazanmasında Psikososyal Faktörler ve Din”, s. 189.

Anlam arayışı keşfetme, koruma ve eğer gerekliyse önemli hedef ve değerleri yeniden oluşturma çabalarını içeren dinamik bir süreçtir.<sup>536</sup> Bu nedenle insan hayatında ortaya çıkan her değişme, anlamlandırma sürecinin aktifliğini zorunlu kılmaktadır. Evlilik, ayrılık, ölüm gibi günlük hayatta kırılmalara neden olan önemli değişmeler bireyi, amaç ve hedefler, ilişkiler açısından hayatla yeniden yüzleşmeye sevk etmektedir.<sup>537</sup>

Çağımız düşünürlerinden Victor Frankl insanların yaşamaları için hayatı anlamlandırmaları gerektiğini dile getirmekte ve bu anlamın kaybedilmesine “varoluşsal boşluk” adını vermektedir. Ona göre yaşamak acı çekmektir ve hayatı sürdürmek çekilen bu acıda anlam bulmaktır. Frankl, hayatın tüm acılara rağmen bir anlamı olması gerektiğini ve bu anlamın kaybedilmesi halinde hayatın da manasız kalacağını savunmaktadır. O’na göre anlam kazanma yolları, üretkenlik, acıya dayanma, sabır ve sevgidir.<sup>538</sup>

Dinlerin hayatın anlamı konusunda inananlarına açıklamalar sunduğu bilinmektedir. Dinler bireyin karşılaştığı olumsuzluğun olumlu yönlerini görmesine yardımcı olarak ve duruma yeniden daha olumlu yüklemeler yapması için araçlar sağlayarak, sıkıntılı zamanlarda üzüntüye neden olan durumsal anlamın değiştirilmesine katkıda bulunmaktadır.<sup>539</sup> Bu anlam şemaları, olağanüstü olaylar, acı, ölüm, trajedi ve adaletsizlik gibi hayatın en çetin yönlerini yorumlamada ve karşılık verebilmede bilhassa önemlidir.<sup>540</sup> Ayrıca dînî anlamlandırma insana duygularını düzenlemede yardım edebilmektedir.<sup>541</sup> Pozitif yeniden yorumlama oldukça yaygın olarak kullanılan ve genellikle adaptasyonu kolaylaştıran bir başa çıkma cevabıdır. Birçok dînî gelenek hayatta devam eden zorlukların gerekliliğine ve muhtemel güzel sonuçlarına dikkat çekmektedir. Sıkıntıların dayanma gücünü ürettiği, dayanma gücünün yani sabrın Tanrı’nın hoşnutluğunu kazanmada etkili olduğu, Tanrı’nın hoşnutluğunu kazanmanın da umudu yarattığı kabul edilmektedir.<sup>542</sup> Dolayısıyla inançlı birey stresle karşılaşma

<sup>536</sup> Pargament, “Acı ve Tatlı”, s. 282.

<sup>537</sup> Bahadır, “Hayatın Anlam Kazanmasında Psikososyal Faktörler ve Din”, s. 195.

<sup>538</sup> Küçükcan, Köse, *Doğal Afetler ve Din*, s.65; Bahadır, “Hayatın Anlam Kazanmasında Psikososyal Faktörler ve Din”, s. 203.

<sup>539</sup> Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 59.

<sup>540</sup> Crystal L. Park, “Din ve Anlam”, s. 38.

<sup>541</sup> Hood, Hill, Spilka, *The Psychology of Religion- An Empirical Approach*, s. 463.

<sup>542</sup> Crystal L. Park, “Din ve Anlam”, s. 51.

anında, yaşanan duruma yorum getirme aşamasında dininin kendisine sağladığı anlam doğrultusunda düşünerek sabırlı olmayı seçebilir.

Sabredilmesi gereken stresli durumlarla karşılaştığında birey ilk önce olayın anlamını değerlendirmeye çalışmakta sonra da değerlendirilmiş anlamın onun evrensel anlam sisteminden ne kadar farklı olduğuna dair karar vererek tüm bu değerlendirme süreçlerinde olayın sebep olduğu sıkıntının seviyesini belirlemektedir. Örneğin zamansız bir ölüm zamanlı bir ölümden daha çok sıkıntıya sebep olabilmektedir. Neden, niçin sorularının cevapları aranırken yükleme/atfetme davranışı da kendiliğinden, bilişsel ve psikolojik dürtülerin bir sonucu olarak başlayabilmektedir. Yükleme, eylemi anlama, kontrol, tahmin ve özsaygı ihtiyaçlarının neticesinde ortaya çıkmaktadır ve işlevsel bir özelliğe sahiptir. Yükleme/atfetme davranışında bulunan bireyin zihninde hem çevresel etki ve doğal faktörleri ön plana çıkaran seküler bir bakış, hem de kutsal/metafizik kavram ve sembollere dayalı dinî açıklama olabilmektedir.<sup>543</sup> Böylece bireyin gerek seküler bakış açısıyla gerekse dindarlığının hayatına yansımaya paralel olarak sahip olduğu sabır tutumu, anlamlandırma sürecinde yerini alabilmektedir.

#### 2.4.3.3.3. Problemin Çözümüne Yönelik Çabalar

Problemlerin çözümleri problemin türü ve karmaşıklığına göre değişmektedir. Engellenme türü problemlerde bireyler bir bütün olarak algıladıkları başa çıkılamayacak büyüklükte sorunları, durumu yapılandıran öğelerine ayırdıktan sonra daha rahatlıkla başa çıkılabilecek duruma getirebilmektedir. Bazı problemler tamamen mantık yoluyla çözülürken bazı problemler duygusal olgunluğu bazısı da olaylara yeni bir bakış açısından bakmayı gerektirmektedir. Problem çözümleri arasındaki ortak taraf amaca ulaşmaya ket vuran engeli ortadan kaldırmaktır.<sup>544</sup>

Problem çözme aşamaları üzerinde çalışmalar yapan psikologlar benzerliklerle beraber problem çözme aşamalarını farklı şekillerde oluşturmuşlardır. Örneğin Johnson'a göre problem çözmenin dört aşaması vardır. Bu aşamalar tanıma, üretme, kuluçka ve değerlendirme aşamaları olarak adlandırılmaktadır. Tanıma aşamasında birey ortaya çıkan problemi oluşturan durumu ve engelleri tanımaya çalışırken üretme aşamasında değişik çözüm seçenekleri aramaya başlamakta, bu seçenekleri uygulamaya koymakta ve değerlendirmektedir. Uygulamalardan hiçbiri çözüm getirmiyorsa o zaman

<sup>543</sup> Küçükcan, Köse, *Doğal Afetler ve Din*, s. 66-67, 69.

<sup>544</sup> Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 219.

bir tür kuluçka devresine girilmekte ve problem bir tarafa bırakılmaktadır. Zihinsel bir durulma sonrasında probleme yeniden dönülerek yeniden değerlendirme yapılmakta ve çözüme ulaşıncaya kadar bu aşamalardan tekrar tekrar geçilmektedir. Ancak bu aşamalarda bazen sıra değişiklikleri olabilmektedir.<sup>545</sup>

Yaşanan durum ister günlük basit bir problem isterse beklenmedik ve istenmeyen güç hayat sorunları olsun öncelikle bireyin nasıl bir davranış sergileyeceğine karar vermesi gerekmektedir. Başa çıkma ya da problem çözme yöntemi ne olursa olsun tüm bu problem çözme çabaları ile birlikte sabır adeta bir gerekliliktir. Sabırlı birey için problem çözme sürecinde sabır kilit noktadadır, hissedilir, yaşanır ve en sonunda davranış tarzı olarak tercih edilir. Sabırsızlık ya da aceleciliğin ise süreci olumsuz etkilemesi muhtemeldir. Herhangi bir problemle karşı karşıya kalan birey sabır, azim, sebat, çaba gibi problem çözmek için gerekli becerileri göstermekten kaçındığı takdirde başarısız olabilmektedir.<sup>546</sup> Bulunan çözüm problemi çözmediğinde başka yollar bulup çözümü tekrar denemek için ise sabır ayrıca gerekli olmaktadır.

Bireyin zaman zaman sabır gösteriyorum derken kendi başa çıkma becerisi ve tarzına göre etkisiz bir yöntem olan tahammül davranışını kullanması mümkündür. Eğer sabır sürecinin karar verme aşamasında birey mücadeleyi seçmişse ne yapması gerekiyorsa yapıp sonucunu beklemeye koyulur ki bu, aktif bir sabırdır. Mücadele etme gücünü kendinde bulamayıp veya mücadelenin yararsız olduğunu düşünüp bulunduğu duruma katlanarak eylemsiz, tepkisiz bir bekleyişi seçen birey ise aslında sabır değil tahammül göstermektedir. Edilgen bir tutumla duruma tahammül etmenin bireyin problemini çözmesine yararı olmayacağı gibi psikolojik iyi olma durumunu olumsuz etkileyeceği söylenebilir. Sabır, aktif çabaları bir tarafa bırakıp tembellik etmek, eylemsizliği tercih etmek değildir. Gerçekte sabır, yaşanan sorunu önce kabullenmek sonra çözümü yönünde çaba sarf etmek ve uygulanan çözücü faaliyetlerin sonucunu beklemektir, yani aktif bir süreçtir.<sup>547</sup>

Sabır başa çıkma biçimlerinden problem odaklı başa çıkmaya daha fazla benzemekle birlikte yerine göre duygu odaklı başa çıkma tarzı olarak da oldukça etkili

<sup>545</sup> Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 221.

<sup>546</sup> Mehmet Eskin, *Problem Solving Therapy in the Clinical Practice*, Elsevier Insights, USA 2013, s. 31.

<sup>547</sup> Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar*, s. 15; Soures, *Better Living 9-A Book on Morals and Values*, Jeevandeep Prakaskan, trz, Lalbourg, Mumbai, s.IX(10).

bir başa çıkma aracıdır. Bireyin sevilen bir yakını kaybetme veya doğal afet gibi kontrol edilemeyen bir durumla karşılaşılması halinde olumlu tarzda yorumlama, kabullenme veya savunma mekanizmalarını kullanma gibi düşünsel eylemlerin odakta olduğu duygu odaklı başa çıkma yöntemini tercih etmesi ve yardımcı bir araç olarak sabrı seçmesi yararlı olabilir. Burada duygu odaklı başa çıkma aracı olarak kullanılan sabır, pasif görünüm arzemesine rağmen zihinsel aktifliği içerdiğinden yeni duruma uyum sağlama açısından etkili olabilecek niteliktedir.<sup>548</sup>

Din, bireyin hayata dair yönelim sisteminin bir parçası ise olayları nasıl değerlendireceği ve anlamlandıracağı konusunda onu etkilemektedir. Bireye çevresiyle iletişimde ve hayattaki olayları algılamada kullanacağı genel şablonlar sunmaktadır. İnsan bunlar vasıtasıyla başına gelen olayların sebeplerini açıklayabilmektedir.<sup>549</sup> Örneğin seküler anlamda birey pratik yararlarını düşünerek sabrı kullanırken, bir mümin yaşadığı durum karşısında Tanrı'nın kendisini sınıdığını ve sabrını ölçtüğünü düşünerek sabrı seçebilmektedir. Hatta Tanrı'nın kullarından sabırlı olmalarını istediğini ve sabredenlere mükâfatlar hazırladığını bildiğinden sabırlı bir mümin olmaya gayret edebilir.

Sabrın hedefleri gerçekleştirme ve iyi olma konusundaki olumlu etkileri yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur.<sup>550</sup> Ancak sabır süreci etkili/olumlu sonuçlanabileceği gibi etkisiz/olumsuz da sonuçlanabilir. Aslında gerçek manada sabır tutumunun etkili/olumlu sonuçları beraberinde getirmesi beklenir. “Sabrın sonu selamettir”, “Sabır acıdır, meyvesi tatlı”, “Sabreden derviş, muradına ermiş” gibi atasözleri, sabırla birlikte bireyi memnun edecek etkili/olumlu sonuçların beklendiğinin ve tecrübe edildiğinin göstergesidir. Dindar bir birey için sürecin tamamında umut ve şükür, pozitif destek sağlayabileceği gibi bireyin kullandığı başa çıkma yönteminin etkili olup olmadığının değerlendirilmesi aşamasında sorun çözülmüşse hedefine ulaşmanın verdiği mutlulukla birlikte minnettarlığını ifade etmek için sabırlı birey şükredebilmektedir. Eğer sabır süreci olumsuz sonuçlanmış ve problem çözülememişse umudun desteğiyle daha güçlü bir sabırla yeniden başka yollar denenmek suretiyle çözüm arayışı devam edecektir. Zira

<sup>548</sup> Echteld, Elderen and Kamp, “How Goal Disturbance, Coping and Chest Pain Relate to Quality of Life”, s.497; Schnitker, “An Examination of Patience and Well-Being”, s. 266.

<sup>549</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 40.

<sup>550</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 80; Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 203.

sabırlı birey aynı zamanda güçlükler karşısında yılgınlık göstermeyecek bir karaktere sahiptir. Etki sonrası evresi olarak da isimlendirilen bu aşamada çözümleyici faaliyetlerin değerlendirmesi yapılarak başa çıkmanın etkili olup olmadığına karar verilecek ve sorun çözülmemişse yeni stratejiler belirlenecektir. Bu aşamada sabırlı birey, problem çözme aşamalarının en başına dönerek tekrar durum değerlendirmesi yapabilmekte, problem çözülmediğinde yeniden başa dönmek ve aşamaların tekrarlanması gerekebilmektedir. Tüm çabaların sonuçsuz kalması neticesinde hedefe ulaşmak amacıyla çözümleyici faaliyete yeniden başlamak elbetteki güçlü bir sabırla birlikte azim ve sebatla ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır.<sup>551</sup> Zira azim ve sebatla birlikte, güçlü bir sabırla yola devam etmek, bireyi problemin çözümüne yaklaştırmaktadır.

## 2.5. DİN, DİNDARLIK VE SABIR

### 2.5.1. Dinlerde Sabır

Genel olarak dinler, insanların dünyaya ve olaylara bakışına yön veren, tutumlarında belirleyici rol oynayan olgulardır. Ayrıca hayatın etkin bir unsuru olarak dinler, doğru eylemleri seçme ve uygulama iradesini harekete geçiren potansiyel kaynak durumundadırlar. Hatta işlevlerini eksiksiz yerine getirdikleri zaman dinler, hayatın zorluklarıyla başa çıkmanın yanı sıra daha uyumlu, manevi doyuma ulaşmış ve olgunlaşmış insan olmanın yollarını öğretmeye çalışmaktadırlar. İnsanları hakikati ve kalıcı memnuniyet verecek şeyleri aramaya teşvik eden dinler, hayattan beklenenler konusunda olumlu düşünmeye yönlendirmekle birlikte, yıkıcı dürtülerin üstesinden gelecek, insanı daha çok bilgeliğe, zihinsel sakinliğe ve mutluluğa götürecek değer yargılarını sunmaktadırlar. Sabır, bu değer yargılarından biridir.

Tüm dinler aynı zamanda etik kuralları bünyesine alıp bunları sahiplenilen kurumlardır.<sup>552</sup> Dinlerin metafizik doğruları ile etik kurallar, adeta iç içe geçmiş bir vaziyette bulunmaktadır. Bilhassa geçmişte ahlakî yönden çökmüş toplumlarda ortaya çıkan dinler, toplumda egemen olan değerler sisteminde radikal reformlar gerçekleştirerek etik değerlerin yeniden canlanmasına vesile olmuşlardır.<sup>553</sup> Öğretisel ve diğer farklılıklara bakılmaksızın dünyadaki tüm büyük dinlerin bireylere iyi insan olmayı öğretme kaygısı taşıdıkları bilinmektedir. Dinler sevgiyi, paylaşımı, sabrı,

<sup>551</sup> Lazarus, Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, s. 147-148.

<sup>552</sup> İbrahim Agâh Çubukçu, "İslam'da Ahlak Meselesi", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 20, S: 1, 1972, s. 14.

<sup>553</sup> Yasin Ceylan, "Etik Değerlerin İnsan Yaşamındaki Yeri", *İslâmiyât*, 2001, S : 3, s. 155-159.



hoşgörüyü, bağışlayıcılığı, alçakgönüllülüğü ve benzeri eylemleri vurgulamakla birlikte bireylerin bu özelliklerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.<sup>554</sup> Bununla birlikte bağlılarına hayatın anlamı, insanın değeri ve varlığın hikmetine dair telakkîler aşılayan dinlerin getirdiği bu öğretiler zamanla insanlığın ortak vicdanını ve faziletler havuzunu oluşturmuştur.<sup>555</sup> Genel olarak bazı dinlerin dünyayı anlamlandırırken kullandıkları “acı çekme” fenomenine karşı panzehir olarak sunulan sabır aynı zamanda insanlığın evrensel değerler sistemi içerisinde yer alan etik bir değerdir. Zira hemen tüm dinler sabrın bir erdem olduğu konusunda hem fikirdir.

Fonksiyonalist bir yaklaşımla dinlerin var olmasının tek bir nedeni olduğuna inanan bazı insanlara göre dinler, insanların acı çekmeye anlam bulmalarına yardım etmektedir. Budizm ve Hristiyanlık’ta bunun örnekleri mevcuttur. Buda’ya göre dört büyük gerçekten ilki: “Hayat acı çekmedir.” Böylece Buda kendisini izleyenlere acı çekmenin erdemini öğretmek istemektedir. Hristiyanlıkta ise acının nedeninin insanın Tanrı’dan uzaklaşması olduğuna inanılmaktadır. Acı ancak İsa’nın çarmıhtaki acısıyla özdeşleştirildiğinde katlanılır olmaktadır. Dinî gelenekler, sadece acıyı insan doğasının merkezi olarak görmemekte aynı zamanda hayatın acılarla dolu olduğu gerçeğine nasıl cevap verilmesi gerektiği konusunda da yönlendirmeler yapmaktadır. Bu yönlendirmelerden biri de “sabırlı olma” konusundadır. Zira acılar karşısında en fazla ihtiyaç duyulan güç sabırdır ve hayatın gerçeği olan acılardan kaçmak nasıl mümkün değilse sabırdan kaçmak da mümkün değildir. Bu doğrultuda sabır gerektiren bir trajedi yaşantısı sadece bireysel gelişim için bir fırsat değil, aynı zamanda maksimum psikolojik gelişim için gerekli olmaktadır.<sup>556</sup> Bilindiği gibi sabır bu gelişime katkı sağlayan temel unsurlardan biridir.

Yaşamlarının anlamlı bir parçası olarak acılarına karşı geliştirdikleri tutumlar, zaman zaman insanlara gerçek bir varoluşun kapılarını açabilmektedir. Bununla birlikte dinî gelenekler, bireyleri kayıplar ve krizler karşısında edilgen kalmak ve katlanmak dışında daha fazla şey yapmaya itmekte, insanın bakış açısını değiştirmesini tavsiye etmekte ve acı çekmenin değişim için şansa dönüştürülebileceğine işaret etmektedir.

<sup>554</sup> Nasuh Günay, “Dinlerin Küresel Barışa Katkıları”, *Uluslararası Davraz Kongresi*, Isparta, 24-27 Eylül 2009, s. 3164-3180.

<sup>555</sup> Recep Kaymakcan, Hasan Meydan, “Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Programları ve Öğretmenlerine Göre Değerler Eğitimi” *Değerler Eğitimi Dergisi*, C: 9, No: 2, Haziran 2011, s. 28.

<sup>556</sup> Robert A. Emmons, *Teşekkür Ederim (Mutluluğun Anahtarı Şükretmek)*, Doğan Kitap, İstanbul 2009, s. 137.

Sabır gerçekte edilgenlik ve katlanma gibi negatif tutumlara benzemediğinden, bireyin bir yandan başa çıkma aracı olarak kullandığı diğer yandan değişim ve dönüşümüne imkân veren, kişisel ve manevî gelişimini destekleyen, olgunlaşma için fırsatlar yaratan hem dinî-manevî hem de seküler hayatın önemli unsurlarındandır.<sup>557</sup>

Dinler açısından bakıldığında “sabır” kavramı daha çok ahlakî boyut içerisinde yer almakla birlikte bazen dinî bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Semavi dinler kategorisinde yer alan ve dünya nüfusunun büyük çoğunluğunun mensup olduğu Yahudilik, Hristiyanlık ve Müslümanlıkta sabır önemli bir erdem kabul edilmektedir. Dinlerin inananlarına kazandırmaya çalıştığı erdemlerden biri olan sabır, diğer erdemlerin gelişmesinde olduğu gibi ideal dindar insan modelinin gerçekleşmesinde üstlendiği rol sebebiyle sıklıkla vurgulanmakta ve kutsal kitaplarda sabır öğütleri yer almaktadır.

Yahudi perspektifinden sabır, Yahudi inancının temel bileşenidir. Yahudiliğin kutsal kitabı Tevrat'ta sabırla ilgili çok sayıda ayet vardır.<sup>558</sup> Tevrat'ın tamamında Tanrı'nın sabır ve sevgisi Yahudilere hatırlatılırken Tanrı, İbranice kutsal kitap boyunca kendisine yönelen ve tövbe eden seçilmiş kulları için “sabırla bekleyen” olarak tanımlanmaktadır.<sup>559</sup> Sabırlı Tanrı karakterine ek olarak Yahudiler, bilgece bir yaşama sahip olmak için sabrı geliştirmeyi Tanah boyunca niyaz etmektedirler. Yahudilere, sabrın kibirden daha iyi olduğu öğretilmekte, atasözleri kitabında sabır pratiği, "öfkesini kontrol eden adam bir şehri alandan, sabırlı bir adam bir savaşçıdan daha iyidir" gibi sözlerle<sup>560</sup> öfkeyle başa çıkmak için tavsiye edilmektedir.<sup>561</sup> Yahudi kutsal metinlerinden anlaşılmaktadır ki Yahudi perspektifinden sabır, daha çok kızgınlıkla hareket etmeme, öfkeye hâkim olma ve başa gelene katlanma, tahammül olarak algılanmaktadır. Oysa öfke kontrolü için sabır gerekmele birlikte, sabır salt öfke hâkimiyeti değildir. Ayrıca Eyüp<sup>562</sup> peygamberin kutsal kitapta yer alan hikâyesinden anlaşılmaktadır ki, Yahudi anlayışında sabır, sıkıntılara şikâyet etmeden, sızlanmadan zorluklara göğüs germek değil, zorunlu bir katlanış ve içinde bulunduğu duruma adeta

<sup>557</sup> Emmons, *Teşekkür Ederim*, s. 137.

<sup>558</sup> Süleyman'ın Özdeyişleri, 16/32.

<sup>559</sup> Exodus 34: 6–7; Nehemiah 9: 29–31.

<sup>560</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives” s. 178.

<sup>561</sup> Arthur Segal, Frank Dunne Jr, *The Handbook to Jewish Spiritual Renewal: A Path of Transformation for the Modern Jew*, Rabbi Arthur Segal, New York 2009, s. 248.

<sup>562</sup> Kitab-ı Mukaddes- Eski ve Yeni Ahit, “Eyub”, Ohan Matbaacılık, İstanbul 2001, s. 506-542.

kahretmedir. Yaşanan zorlukları manevi gelişim fırsatları olarak değerlendirip sabır tutumuyla üstesinden gelme değil, Tanrı'nın cezalandırması olarak algılayıp negatif perspektiften yorumlamadır. Halbûki sabır pozitif bir süreçtir.

Hristiyanlığın kutsal kitabı İncil'de içinde "sabır" kelimesi geçen ve sabrı tavsiye eden pek çok ifade bulunmaktadır.<sup>563</sup> Yeni Ahit'te Tevrat'ta olduğu gibi sabır, Tanrı'nın karakterinin temel bir bileşeni olarak tasvir edilmektedir. Tanrının sabrının, insanlığın kurtuluşuna imkân sağladığı belirtilmekle birlikte Mesih İsa'nın sınırsız sabrı ona inanan ve ebedî hayatını örnek alanlara örnek gösterilmektedir.<sup>564</sup> Sabır, Hristiyan perspektifinden pasif bir teslimiyet göstermek değil, bunun yerine bekleyen, cefâkâr, umutlu, sevinçli olmak şeklinde anlaşılmaktadır.<sup>565</sup> Bu gelenek içerisinde sabrın önemini anlatan büyük teologlar vardır. Bunlardan Tertullian bütün günahların temeli olarak sabırsızlığı ve erdemlerin en yükseği olarak sabrı görmüştür.<sup>566</sup> Augustine sabrı bir lütuf olarak değerlendirmiş, tevazu ve şükranla karşılıklı ilişkisini vurgulamış ve sabır erdeminde azmin nuansı üzerinde durmuştur. Aquinas sabırsızlık ve miskinlik uçları arasında bir orta nokta olarak sabrı kavramlaştırmıştır. Kierkegaard ise bireysel özgürlük duygusuyla kaynaşmış, kaçınılmaz acı çekme karşısında gösterilen tavır olarak tanımlamıştır.<sup>567</sup> Hristiyanlık öğretisine göre bir Hristiyan ancak denenme ve sıkıntı anlarında sabırlı olmayı öğrenmektedir.<sup>568</sup> Zira imanın sınanması inananın dayanma gücünü artırmakta,<sup>569</sup> bu durum sabrını ortaya çıkarmaktadır.

İslam dinine göre sabır her Müslüman'da bulunması gereken önemli bir erdemdir. Sabır sıkıntı ve zorluklar karşısında pasifçe tahammül etmek değil, hoşlanılan, hayır bilinende şer; hoşlanılmayan, şer bilinen şeyin de arkasında hayır olabileceği, bunun ancak olayların arkasındaki hikmeti yaratan tarafından bilinebileceği inancıyla<sup>570</sup>, pozitif bir yaklaşımla ve umutlu bir şekilde aktif çaba göstermektir. Yani sabır kavramı

<sup>563</sup> Efesliler, 4/2 Titus, 2/2; Mezmurlar, 37/7; İbraniler, 6/15.

<sup>564</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s. 178; II. Peter, 3/9, 15; James, 5/8.

<sup>565</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s. 179.

<sup>566</sup> *Encyclopedia of Religion*, (Ed. Lindsay Jones), "Tertulian", (Second Edition), C: 13, Thomson Gale, USA 2005, s. 9086.

<sup>567</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s. 179.

<sup>568</sup> Yakup, 1/2.

<sup>569</sup> Yakup, 1/3.

<sup>570</sup> Bakara, 2/216.

İslam'da aktif, proaktif bir eylem olarak görülmektedir. Pasif ve reaktif bir sabır yaklaşımı İslam'ın sabır anlayışına uygun düşmemektedir.<sup>571</sup>

İslam dininin temel kaynağı Kur'an'da sabır kavramı, sıkıntı ve zorluklarla karşılaşılması durumunda paniğe ve telaşa kapılmadan, acelecilik göstermeden, sağlam ve emin adımlarla ilerleyip Allah'ın takdirini ve vereceği hükmü bekleme anlamında kullanılmıştır. Ayrıca Kur'an'ın anlam dünyasında sabır, sıkıntılı ve acılı durumlarda itidali korumanın yanı sıra dava yolunda karşılaşılan her türlü güçlüğü üstesinden gelmek için gerekli ruh direncine sahip olmak demektir.<sup>572</sup>

Kur'an-ı Kerim'de sabır kelimesi, türevleriyle beraber toplam yüz üç ayette yer almaktadır.<sup>573</sup> Bu ayetlerde genellikle sabrın önemi üzerinde durulmakta, sabır tavsiye edilmekte<sup>574</sup>, sabırlı davrananlar yüceltilmekte<sup>575</sup> ve onlara verilecek mükâfatlar anlatılmakta<sup>576</sup>, Allah'ın sabredenlerle beraber olduğu hatırlatılmaktadır.<sup>577</sup> Cennet ödülünü hak edecek mü'minlerin nitelikleri sıralanırken sabırlı olduklarından söz edilmektedir.<sup>578</sup> Aynı zamanda Yüce Allah, kendi yolunda üstün çaba gösterip zorluklara sabır gösterdiği anlaşılmadan kimsenin cennete girmesine müsaade etmeyeceğini Kur'an'da belirtmektedir.<sup>579</sup> Ayrıca Kutsal Kitap'ta yerine göre sabrın karşılığının dünya hayatında beklenen sonuca ulaşmak şeklinde alındığının bir örneği sunularak<sup>580</sup> dünya işlerinde de sabrın olumlu sonuçlar getireceğine, meyvelerin yalnızca ahirete bırakılmadığına dikkat çekilmektedir. Kur'an'da "üzerimize sabır yağdır"<sup>581</sup> duasında bulunan mü'minler örnek gösterilerek sabır dua ilişkisine dikkat çekilmektedir. Müslümanların sabırlı bireyler oldukları gibi birbirlerine hakkı, merhameti ve sabrı tavsiye eden kimseler oldukları bildirilmektedir.<sup>582</sup> Kur'an'da

<sup>571</sup> Turfe, *Patience in İslam: Sabır*, s. 25; Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, Fecr Yayınları (Çev.: Hayati Aydın), (2.Baskı), Ankara 2004, s. 280-282.

<sup>572</sup> İzutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, s. 177.

<sup>573</sup> Abdülbaki Muhammed Fuad, *el-Mu'cemu'l-Mufehres li Elfazi'l-Kur'ani'l-Kerim*, Çağrı Yayınları, İstanbul 1990, s.399-401; Önal, "Kur'an'da İmanî ve Ahlakî Bir Tavr Olarak Sabır", s. 445.

<sup>574</sup> Lokman, 31/17.; Ali İmran, 2/200.; Müddessir, 74/7.

<sup>575</sup> En'am, 6/34.; Enbiya, 21/83.; Sâd, 38/44.

<sup>576</sup> Ali İmran, 2/17.; İnsan, 76/12.

<sup>577</sup> Neml, 16/96.; Bakara, 2/153, 177, 249-250.

<sup>578</sup> Ali İmran, 2/17.

<sup>579</sup> Ali İmran, 2/142.

<sup>580</sup> A'raf, 7/137.;

<sup>581</sup> Bakara, 2/249-250.; A'raf, 7/126.

<sup>582</sup> Asr, 103/3; Beled, 90/17.

sabırdan namazla birlikte de söz edilmekte ve müminler her ikisiyle Allah'tan yardım istemeye teşvik edilmektedir.<sup>583</sup>

Hadislerde Kur'an'ın yaklaşımını merkeze alan bir sabır anlayışına yer verilmekle birlikte, sabırla ilgili farklı noktalara da değinilmektedir. İslam peygamberi sabırlı davranan mü'mine Allah'ın sabır vereceğini belirterek hiç kimseye sabırdan daha hayırlı ve engin bir lütufta bulunulmadığını ifade etmektedir. Buna göre sabır insana dünyada verilen en hayırlı ve bol sermayedir. Zira hadiste hem yokluğun hem varlığın, hem acının hem neşenin, hem belanın hem nimetin tehlikesine karşı müminin en güvenli kalkanı ve potansiyel gücünün sabır olduğu<sup>584</sup> hatırlatılarak sabırlı davrandıkça bireyin sabır gücünün artacağı belirtilmektedir. Hadislerde kişilerarası sabra ayrıca dikkat çekilmekte ve sosyal sabır teşvik edilmektedir. İslam peygamberi Hz.Muhammet, insanların arasında yaşayıp onların eziyetlerine karşı sabır gösteren müminin ödülünün, insanlarla iletişim kurmayıp onların vereceği eziyetlere sabre demeyen müminden çok daha fazla olduğunu haber vermektedir.<sup>585</sup> Müminin şükür-sabır birlikteliğiyle her halükarda hayır üzere ve mutlu olacağı hadiste vurgulanan diğer bir husustur. "Müminin durumu gıpta ve hayranlığa değer. Çünkü her hali kendisi için bir hayır sebebidir. Böylesi bir özellik sadece müminde vardır. Sevinecek olsa, şükreder; bu onun için hayır olur. Başına bela gelecek olsa, sabreder; bu da onun için hayır olur."<sup>586</sup> Dolayısıyla hadiste şükür ve sabır döngüsünün bireye sağladığı denge ve uyum fonksiyonuna işaret edilerek, olgunlaşmış mümin tavrının bu anlamda hayranlık uyandırıcı olduğuna dikkat çekilmektedir. Ayrıca Hz.Muhammet sabrın felaketle karşılaşılacak ilk anda gösterilmesi gereken dayanma davranışı olduğunu haber vermekte<sup>587</sup> ve zorunlu değil, iradeli bir sabrı önermektedir.

İslam mistisizmi ya da mistisizmin İslamî biçimi olarak değerlendirilen<sup>588</sup> tasavvufun Türk-İslam kültürüne önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Hâl ilmi olarak da tanımlanan tasavvuf, İslam'ın içselleştirilmesi ve özümсенerek yaşanmasına

<sup>583</sup> Bakara, 2/45, 153.

<sup>584</sup> Buhari, Zekât 50, Rikak 20; Müslim, Zekat 124; Muvatta, Sadaka 7; Ebu Davud, Zekat 28; Tirmizi, Birr 77; Nesai, Zekat 85; İbrahim Canan, *Kütüb-ü Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*, Akçağ Yayınları, Ankara 1993, C:14, s.46-47; M.Yaşar Kandemir, İsmail Lütfi Çakan, Raşit Küçük, *Riyazüssalihin Tercüme ve Şerhi- Peygamberimizden Hayat Ölçüleri*, Erkam Yayınları, İstanbul 2001, C:1, s. 206.

<sup>585</sup> İbn Mâce, Fiten 23.

<sup>586</sup> Müslim, Zühd 64; Kandemir, Çakan, Küçük, *Riyazüssalihin Tercüme ve Şerhi*, s. 211.

<sup>587</sup> Buhari, Cenaiz 32,43; Ahkâm 11; Müslim Cenaiz 14-15.

<sup>588</sup> Hasan Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara 2009, s. 30-32.

dayanmaktadır.<sup>589</sup> Tasavvufî anlayışta sabır, başa gelen musibetlere karşı Allah'tan başka kimseye şikâyetçi olmamak, yakınmamak, sızlanmamak, nefse ağır gelen hoşagitmeyen şeyler karşısında dünya ve âhiret yararını düşünerek hareket etmek, psikolojik dengeyi korumak için insanın kalbinde bulunmakta olan sükûnet ve dayanma gücünü kullanmaktır. Gazâlî sabrı “din duygusunun nefsânî arzu ve tutkuların baskısına karşı direnç göstermesi” olarak tanımlamaktadır.<sup>590</sup> Tasavvufî literatürde sabır, aynı zamanda bir hal ve mertebe kabul edilmektedir. Sufi nefsinin olgunlaştırıp kemâle erdirebilmenin uğraşını ve savaşını mücâhede ile vermekte, nefsin arzularına ve kötü eğilimlerine karşı sürekli savaşmaktadır. Ömür boyu sürecek bu savaş, geniş bir sabır, sağlam bir irade ve büyük bir çabayı gerektirmektedir.<sup>591</sup> Bununla birlikte sabır mertebesine ulaşan sufinin sabretmek için nefisle mücadele etmesi ve sabretmek için kendisini zorlamasına gerek kalmamıştır zira artık sabır onun beşerî sıfatı haline gelmiştir.<sup>592</sup>

Tüm ilahî dinlerde olduğu gibi İslam dininde de Allah çok sabırlıdır ve O'nun güzel isimlerinden biri çok sabırlı anlamında “Sabûr” dur. Sabırlı olmak aynı zamanda İslam'a göre tüm peygamberlerin ortak özelliğidir.<sup>593</sup>

Üç büyük dinde sabır konusu, bazı farklı anlatımlar bulunmakla birlikte Eyüp peygamberin hikâyesinde şahsileşmiştir. İslam'ın kutsal kitabı Kur'an'da sabırlılığı nedeniyle tüm insanlığa örnek gösterilen Hz.Eyüp'ün<sup>594</sup> “Başıma musibet geldi, sen merhametlilerin en merhametlisisin.”<sup>595</sup> sözü, halka şikâyetlenip sızlanmayarak durumuna sabır göstermesiyle birlikte halini Rabbine arz edip sonuca teslimiyetini ifade etmektedir. Yani Eyüp peygamber Hak'tan ne gelse razıdır. Oysa Tevrat'ta Eyüp peygamber, tövbe etmesini gerektirecek kadar isyankâr tavır sergileyip içinde bulunduğu durumu hak etmediğini ifade ederek Tanrı'ya serzenişte bulunmaktadır. Buna ilaveten Kur'an'da Eyüp peygamberin sabrının yüceliğine vurgu yapılırken, Tevrat'ta acılarla denenmesi ön plandadır.

<sup>589</sup> Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 51; Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatler Tarihi*, (3. Baskı), Dergâh Yayınları, İstanbul 1995, s. 31-36; Selçuk Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatler*, (4. Baskı), M.Ü.İ.F.Y., İstanbul 1994, s. 39.

<sup>590</sup> Dinî Kavramlar Sözlüğü, “Sabır”, s. 567; Gazali, *İhyau'Ulumi'd-Din*, C: IV, s. 143; Çağrııcı, *T.D.V.İ.A.*, C:35, s. 337.

<sup>591</sup> Hüseyin Peker, “Tasavvuf Psikolojisi”, *O.M.Ü.İ.F.D.*, 1993, S :7, s. 45.

<sup>592</sup> Certel, *İman ve Ahlakta Kemalin Yolu*, s. 306.

<sup>593</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, s. 128-129.

<sup>594</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, s. 131.

<sup>595</sup> Enbiya, 21/83.

Sabır doğu dinlerinin çoğunda temel bir değer olarak önemle desteklenmektedir. Doğu dinlerinde “acı” teması önemli bir yere sahiptir ve sabır bu bağlamda ele alınmaktadır. Genel çerçevede bu dinlerde acıya tahammül etmek, zorluklara katlanmak insan olgunlaşmasının temel şartıdır. Ancak acıyı bastırmaya, ondan kaçınmak için şimdiden kopmaya çalışmak ya da korkulan şeyin başa gelmesinden kurtulmayı umut etmek de yararsızdır. Tersine korkulan şeyle karşılaşıldığında, ne kadar sıkıntı çekileceği düşüncesi karşısındaki korkunun, gerçek deneyim sırasında hissedilen korkudan daha büyük olduğu fark edilecektir. Bu kesin ve zorlayıcı bilinçlilik, özgüven ve sabrı üretmektedir. Dolayısıyla acıdan kaçınmak yerine onunla yüzleşmek en doğru çözüm olacaktır.<sup>596</sup>

Sabır, Budizmin merkezi bir bileşenidir ve “*Mükemmel Bodhi*” yi gerçekleştirmek için bir “*bodhisavattva*” pratiği olarak altı mükemmellikten biridir. 14. Dalai Lama yorumlarında, “saf ahlâka sahip olabilmek için sabrı geliştirmek” gerektiğini ifade etmektedir. Hayatta acı çekme olsa da bir Budistin karamsar, umutsuz, sabırsız ve öfkeli olmaması gerekmektedir. Acı çekmeye karşı sabırsız olmak yanlıştır. Zira acı çekmeye karşı sabırsız ve öfkeli olmak onu ortadan kaldırmamaktadır. Tam aksine bireyin sorununa biraz daha eklemekte ve artırmakta ardından zaten nahoş olan bir durumu şiddetlendirmektedir. Budizm’de sabır özellikle öfkeye karşı bir panzehir olarak görülmektedir. Dalai Lama’nın “Öfke kontrolü, Budist perspektiften sabrın gücü” kitabında sabır, öfke ile merhamet arasında bir arabulucu olarak tanımlanmaktadır. Zira sabır merhamete yola açmaktadır. Çünkü sabır pratiği bireyin kendisi ve diğerleri arasındaki ilişkinin dengelenmesi, değişiminin eğitimi için ana kaledir.<sup>597</sup> Ayrıca acı çekmek O’nun yararlı olan iç güçler anlamında kullandığı becerilerle birleşince büyük bir cesaretin kapısını açabilecektir. Lama’ya göre bu beyinsel becerilerden biri de sabır ve güvendir.<sup>598</sup>

Hindu dininde erdemli bir yaşamın parçası olarak sabır gelişimi teşvik edilmektedir. Hinduların ikinci kutsal kitapları Vedalarda sabır erdemi ile ilgili ifadeler ve öğretimi temel alınmaktadır. Örneğin “*Mahabharata*”da kraliyet prensi, sabrı için övülmektedir. Ayrıca Manu kanununda Hindular zorluklara karşı sabırlı olmaya, tüm

<sup>596</sup> Tara Bennett- Goleman, *Duyguların Simyası*, s. 52.

<sup>597</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue”, s. 180; “Bodhisattva Path” Encyclopedia of Religion, Second Edition, s.997, 998; Bukkyo Dendo Kyokai (Budist İntişar Cemiyeti), *Buda Talimatı*, (3.baskı), Kosaïdo Printing Co. Ltd, Tokyo Japon 2001, s. 168-169.

<sup>598</sup> Goleman, *Duyguların Simyası*, s. 437,438.

yaşayan canlılara karşı merhametli olmaya ve sabırlı bir hayat yaşamaya çağrılmaktadır.<sup>599</sup> Ayrıca azimli, nazik, ve sabırlı olan kişilerin sürekli bu şekilde yaşamak kaydıyla kesin cenneti kazanacağı belirtilmektedir.<sup>600</sup>

Benzer bir şekilde Taoizm’de sabır merkezî bir karakter özelliğidir. Taoizmin kurucusu Lao-tzu "size öğretmek için üç şeye sahibim: sadelik, sabır ve merhamet/şefkat. Bu üçü sizin en büyük hazinenizdir." demektedir. Ayrıca sabır bu dine göre hem dost hem de düşmanla uyumlu olmayı sağlamaktadır.<sup>601</sup>

### 2.5.2. Dindarlık ve Sabır

Yaşadığımız dünyada insanların çoğunlukla tercih ettiği dinlerde sabır, güçlü tavsiyelerle inananlara kazandırılmaya çalışılan bir erdem olarak nitelendirilmektedir. Dinler aynı zamanda, bireyler için bu özelliği kazanma gayretlerinin motivasyon kaynağını oluşturmaktadır. Dolayısıyla sabrın, dindarlığın oluşmasında referans kaynağı olan dinlerle belirgin bir ilişkisi olduğu gibi dindarlıkla da ilişkili olması doğal bir durumdur.<sup>602</sup> Kendisini dindar olarak tanımlayan tüm bireylerin sabırlı olduklarını söylemek mümkün olmasa da, bağlandıkları dinin onların sabır düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ve sabrın gelişmiş dindarlığın göstergelerinden biri olduğunu söylemek mümkündür.

Hayatın tüm zorlukları, acıları ve sınavları karşısında sabrı güçlendiren en önemli kaynak dinî inanç ve uygulamalardır. Başka bir ifadeyle Allah’a sığınma ve O’ndan destek alarak zorluklar karşısında sabır gösterme eğilimi, bireyin kendini güçlü hissetmesine ve zorluklarla başa çıkmasına, hayatta acıların da olduğu gerçeğiyle yüzleşerek olgunlaşmasına katkı sağlamaktadır. Sabırlı insan, musibet anında güç ve denetim odağı olarak kabul ettiği Allah’a dayanmakta ve bağlanmakta, bu yolla zorluklar karşısında başarı gösterebilmektedir.<sup>603</sup>

Travmatik yaşam olaylarıyla karşılaşma anları bireylerin sabra en fazla ihtiyaç duydukları zamanlardır. Böyle zamanlarda dinlerde beklenmedik ve istenmedik olaylar karşısında pasifçe kabullenmenin ötesinde aktif başa çıkma yolları öğütlenmekte ve bu

<sup>599</sup> Code of Manu 6:8.

<sup>600</sup> Code of Manu 4:246.

<sup>601</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue", s. 181.

<sup>602</sup> Neml, 16/96.; Süleyman'ın Özdeyişleri, 16/32.; Efesliler 4:2; Code of Manu 6:8.

<sup>603</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, s. 128, 131.



yönde motivasyon sağlanmaktadır.<sup>604</sup> Sabır da bu araçlardan biridir. Dinler müntesiplerine acılara karşı dayanıklı olmayı ve direnmeyi güçlü bir şekilde tavsiye ettiğine göre tüm dinî başa çıkma yollarında olduğu gibi sabrın dinî başa çıkma araçlarından biri olarak travmatik olayların ve stresin etkisini hafiflettiğini söylemek mümkündür. Böyle durumlarda dindar bireyler, dinlerinin kendilerine sunduğu anlam çerçevesinde acı, ölüm gibi zorlukları iyimserlikle karşılamakta, sabırlı davranarak yaşadıklarını daha çok olumlu tarzda yorumlamaktadırlar.<sup>605</sup> Bu bireylerin dine yönelmeleri bilinçli bir şekilde olmakta, hem dinî inancından hem de sabır özelliğinden güç alarak problemleriyle başa çıkabilmekte ve yaşadığı travmanın etkisinden daha kısa sürede kurtulabilmektedirler. Depremzedeler üzerine yapılan araştırmalarda sabrın yaşanılan olayı aşmada olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Depremzedelerin kendilerinden daha zor durumda olanlara bakarak, yaşamış oldukları olaya sabrettikleri ve kendilerini teselli ettikleri gözlenmiştir.<sup>606</sup>

Kushner'e göre "yalnızca kendimizin ötesine bakarak yaşamımızın amacını keşfedebilir, diğerleriyle yakın ilişki içinde olmayı başarabilir ve yaşamda huzur duygusu bulabiliriz. Yalnızca dinin yardımıyla anlaşılmayanı anlayabilir, idare edilemeyeni idare edebilir ve dayanılmazı dayanabilir, sabredebiliriz."<sup>607</sup> Dinler bireylerin acı veren durumlarla karşılaştıkları zaman yaşadıklarını farklı bakış açısıyla değerlendirmelerine ve dinî perspektiften acı verici olayların yeniden yorumlanması, bu tür olayların daha dayanılabilir olmasına yardım etmektedir. Zira birçok din, acı çekmenin beklenebilecek bir şey olduğunu öğretmektedir.<sup>608</sup> Acılardan kaçmak yerine, onları dinin sunduğu anlam ve amaç çerçevesinde kendisine sunulan manevî gelişim fırsatları olarak yorumlayan bireyler, manevî kazanım beklentisiyle daha sabırlı olabilmektedirler. Dinî başa çıkma aracı olarak acı veren olaylar karşısında uzun süreli sabrı kullanmanın, dindar bireylerin başa çıkma süreçlerine sağladığı yararlar yanında bireysel ve dinî gelişimlerinde önemli bir destek olduğundan bahsetmek mümkündür.

<sup>604</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 20.

<sup>605</sup> Bahadır, "Hayatın Anlam Kazanmasında Psikososyal Faktörler ve Din", s. 220.

<sup>606</sup> Muammer Cengil, "Olağanüstü Hallerde ve Kriz Anlarında Verilecek Dini Hizmetlerin Psiko-Sosyal Temelleri", (Ed. Mehmet Bulut), I.Din Hizmetleri Sempozyumu, *TDV Yayın Matbaacılık*, Kasım 2008 Ankara, s. 617.

<sup>607</sup> Harold Kushner S., *Who Needs God?*, Pocket Books, New York 1989' dan aktaran Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 88.

<sup>608</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 88.

Yapılan bir araştırmada sabır, çeşitli dindarlık göstergeleri olan manevî aşkınlık, şükran, dua sıklığı, dini önemli bulma, Tanrı'yla birlik tecrübesi, Tanrı'yla bireysel ilişkiler, Kutsal Kitabı okuma, dindar arkadaşların sayısı ve dinî hizmetlere katılım ile pozitif ilişkili bulunmuştur.<sup>609</sup>

Dinî başa çıkma araçlarından biri olarak inançlar, aynı zamanda stresli olay ya da duruma uyum sağlama çabası içerisindeki bireylerin mevcut stresli durum ya da olayla baş edebilmek için kullandıkları bir yoldur. Bir problemle karşılaşan bireyler, problemin çözümüne yönelik olarak dinî inançlarından bir çıkış yolu bulabilmektedirler. Ayrıca güçlü dinî inançları olan bireyler, travmatik yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında ve stresli zamanlarında teselli bulmak, rahatlama aramak için Tanrı'ya yönelmekte<sup>610</sup> ve böylece yaşadıkları travmanın etkisini daha az hissetmektedirler.<sup>611</sup> Yapılan bir araştırmada deneklerin sevilen birinin kaybının ardından yaşadıkları yasla ilgili duygusal sıkıntıları azaltmak için sıklıkla dinî inançlara yöneldikleri bulunmuştur.<sup>612</sup> Dindarlığın genişlemesine boyutlarından biri olan inanç boyutu ile sabır arasındaki ilişki o kadar açıktır ki, İslam dininde sabır, “imanın yarısı” olarak nitelendirilmektedir. Zira sabır, İslam'a göre imanın yani Allah'a gerçekten inanmanın asli bir boyutunu temsil eder niteliktedir.<sup>613</sup> Hatta sabır, gerçek inancın (tahkiki iman) dünyadaki yansıması veya göstergesi olarak değerlendirilmektedir.<sup>614</sup> İmanın insana güven duygusu kazandırdığı, onu karamsar duygulardan uzaklaştırdığı, daha sabırlı hareket etmesini sağladığı bir gerçektir.<sup>615</sup> Sabır ise bir yandan iman edip her türlü zorluğa göğüs geren bireyin diğer yandan Allah'a tevekkül etmesi ve neticede kendini güvende hissetmesine imkân vermektedir.

Dindarlığın tecrübe/duygu boyutuna bakıldığında görülecektir ki, iman içinde sabrın önemli bir yeri vardır. İmanın duygu boyutu içerisinde sabra ayrı bir yer verilmesi büyük bir erdem oluşundan öte imanda temel bir duygu olan güvenle irtibatlı

<sup>609</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue”, s. 192.

<sup>610</sup> Naci Kula, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi, Dergisi*, C:1, S: 1, 2002, s. 234-255.

<sup>611</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 91.

<sup>612</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 91,92.

<sup>613</sup> İzutsu, *Kur'an'da Dinî ve Ahlakî Kavramlar*, s. 179.

<sup>614</sup> Önal, “Kur'an'da İmanî ve Ahlakî Bir Tavr Olarak Sabır”, s. 439, 441.

<sup>615</sup> Peker, *Din Psikolojisi*, s. 245.

oluşuna dayanmaktadır.<sup>616</sup> İmanın içindeki sabır, bireyin karşılaştığı iyi ya da kötü şeylere itiraz etmeksizin Allah’a güvenmesi ve teslim olmasını ifade etmektedir.

Dindarlığın uygulama/ibadet boyutu ile sabır arasında güçlü ve çift yönlü bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Çünkü sabır, ibadetlerin yapılışı esnasında yaşanan güçlüklerin aşılması ve devamlılığın sağlanmasında son derece önemlidir. Sabır tutumu yeterince gelişmemiş dindarlar, dinî görevlerini yapmakta zorlanabilirler. Diğer taraftan ibadetler bir bakıma dindar bireylere sabretmeyi, yerine göre azim, sebat ve metanet göstermeyi öğretmektedir.<sup>617</sup> İslam dininde yer alan kurban ve zekat gibi ibadetler, bireyi bencillikten kurtararak onda fedakarlık ve cömertlik duygularının gelişmesini sağlarken namaz, oruç ve hac gibi ibadetler sabır, sebat ve zorluklar karşısında metanetli olmayı insana kazandırmaktadır.<sup>618</sup> Gerçekte insanın hayatta başarılı olabilmesi için irade ve sabır çok önemlidir. Bu anlamda oruç ibadeti karakterin geliştirmekte, sosyal dayanışma, beden ve ruh sağlığı bakımından birçok faydası bulunan, iradeyi güçlendirerek sabrı artırmaktadır.<sup>619</sup> Oruç ve sabır arasındaki bu ilgi İslam peygamberinin “Oruç sabrın yarısıdır.” ifadesinden de anlaşılmaktadır.<sup>620</sup>

Dua ibadetinin diğer ibadetlere göre sabırla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir. Zira acıyla başa çıkmada en etkili yol olan dua, insanın yaratıcısının sevgisine ve adaletine inancını artırarak sabırlı olmasını sağlamaktadır.<sup>621</sup> Dua inanan bireye iç huzur ve refahı, depresyona yol açabilecek zorluklara karşı sabır ve dayanma gücü kazandırarak teselli kaynağı olmaktadır.<sup>622</sup> Yahut dinî başa çıkma aracı olarak sabra dua ibadeti eşlik edip umudu artırarak pek çok insan için stresi azaltmaya yardım edebilmektedir. Ayrıca dua etmek, bireylere düşünme ve tasarlama için fırsatlar sağlamaktadır.<sup>623</sup> Sabırlı birey, duasının karşılığını sabırla beklemeye gönüllü olduğu gibi Tanrı’yla bağlantı kurma ve yakınlık tecrübesine de daha istekli olduğundan sabır dindarlığının gelişmesine vesile olabilmektedir. Bununla birlikte dua etmek ve duanın

<sup>616</sup> Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, s. 104.

<sup>617</sup> Hâbil Şentürk, “İbadetin Manası ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış Denemesi”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1994, S:1, s. 152.

<sup>618</sup> Muammer Cengil, “Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2003, C; III, S: 2, s. 146.

<sup>619</sup> Veysel Uysal, “Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel ve Toplumsal Yansımaları”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32 (2007/1), s.22.

<sup>620</sup> Canan, *Kütüb-ü Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*, C: 17, s. 172.

<sup>621</sup> Arthur Rowshan, *Stres Yönetimi*, (Çev.: Şahin Cüceloğlu), Sistem Yayıncılık, İstanbul 1998, s. 46.

<sup>622</sup> Cengil, “Olağanüstü Hallerde ve Kriz Anlarında Verilecek Dini Hizmetlerin Psiko-Sosyal Temelleri”, s.615; Cengil, “Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü”, s. 145.

<sup>623</sup> Cihirlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 93.

kabulünün beklenmesi hayatın diğer alanlarında beklemek için isteği artırabilmektedir.<sup>624</sup> Hatta dua etmek ve sonucu beklemenin bizzat kendisi, sabrı geliştirmektedir.

Dindarlığın bilgi boyutu ile ilgili olarak denebilir ki, dindarların inanç bağı ile bağlı oldukları dinlerin kutsal kaynaklarında, sabrın değeri ve önemi üzerinde durulmakta ve başa çıkma aracı olarak önerilmektedir. Gerek Kur'an'da gerekse Tevrat, İncil ve Doğu dinlerinin kutsal metinlerinde sabır erdemine vurgu yapılmaktadır. Ülkemizde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre din eğitimi almış bireyler, hayatın acı ve sıkıntılarıyla başa çıkabilmek, yaşadıkları olayları anlamlandırmak, sevgi, sabır, hoşgörü, affetme gibi evrensel değerleri uygulayabilmek, hayatın anlam ve amacını keşfetmek gibi birçok alanda Kur'an-ı Kerim'i referans almaktadır.<sup>625</sup>

Dinler inananları güzel ahlaka teşvik etmekle birlikte çeşitli ritüeller aracılığıyla bu özellikleri dindar bireylere kazandırmakta ve bu vesileyle dinî gelişimleriyle birlikte ahlakî gelişimlerine yardımcı olmaktadır. Dindarlık iyi bir insan olma eğilimini ifade eden ahlakî davranışlarla pozitif ilişkiye sahiptir. Ahlakî değerlere daha çok sahip çıkma eğiliminde olan dindar bireyler<sup>626</sup> aynı zamanda güzel ahlakın bileşenlerinden biri olan sabrı benimsemektedir. Dinler aynı zamanda olumlu kişilik özelliklerinin gelişmesinde önemli fonksiyon üstlenmektedirler. Hayatın anlam kazanmasında rol oynayan sorumluluk, vicdan, fedakârlık, şükür, affedicilik, merhamet, adalet, diğerkâmlık gibi kişilik özelliklerin kazanılmasında dinin olumlu etkisinden bahsetmek mümkün olduğu gibi gelişmiş bir sabır tutumu dindarlığın etkisiyle olabilmektedir.<sup>627</sup>

Sonuç olarak dindarlıkla sabır arasında karşılıklı bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Zira sabır, inançla başlayan ve dinlerin müntesiplerinden düzenli olarak yerine getirmelerini istediği ibadetler, ritüeller aracılığıyla gelişmesi beklenen bir özellik olarak, dindar bireyin davranışlarında gözlemlenebilmektedir. Diğer taraftan sabır özelliğini kazanmış bir dindar, dininin kendisine sunduğu insan modeline uygun bir insan olmaya çalışmak suretiyle dindarlığın zirve noktası sayılabilecek manevî

<sup>624</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue", s. 199.

<sup>625</sup> Öznur Özdoğan, "İnsan Kutsal Kitap İlişkisi", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: XLI, s. 307.

<sup>626</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 58-60.

<sup>627</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 62.

olgunlaşmaya adım adım yaklaşabilmektedir. Dolayısıyla tüm bu karşılıklı ilişki çerçevesinde dindar bireyin hem sabır hem de dindarlık düzeyleri artmakta ve gelişmektedir. Dindarlık geliştikçe sabrı geliştirmekte, sabır geliştikçe dindarlığı geliştirmektedir. Sabır dinî gelişimde hem bir neden, hem de bir sonuç olmaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### PSİKOLOJİK İYİ OLMA

#### 3.1. İYİ OLUŞ

Psikoloji alanında başlangıçtan bu yana mutsuz ve acı çeken insana ilgi gösterilirken pozitif fonksiyonların neden ve sonuçlarına gereken ilgi gösterilmemiştir.<sup>628</sup> Psikoloji biliminde yapılan araştırmalarda ruhsal bozuklukların tanımlaması yapılarak çoğunlukla bireyin psikolojik iyi olma düzeyini belirlemek için psikopatolojik ölçütler kullanılmış, bireyin olumlu işlevselliği yerine depresyon, kaygı, umutsuzluk düzeyleri ölçülerek sağlıklı durumlarla daha fazla ilgilenilmiştir. Ancak psikolojinin bu geleneksel yaklaşımı, son yıllarda pozitif psikoloji akımının psikolojinin süregelen yapısına alternatif oluşturabilecek ve olumlu psikolojik özellikleri geliştirme veya güçlendirme yoluyla iyi oluşa katkıyı hedefleyen hareketi sonrasında yön değiştirmiş görünmektedir. Geleneksel yaklaşım ruhsal bozuklukların olmamasını sağlık göstergesi olarak değerlendirirken, pozitif yaklaşım daha çok olumlu özelliklere vurgu yapmıştır.<sup>629</sup> Zira iyi olmanın salt mental hastalıkların bireyde bulunmaması ile açıklanması mümkün görünmemektedir.<sup>630</sup> Bu nedenle modern zamanlarda pozitif psikoloji bağlamında iyiliğin hem “hedonik” hem de “eudaimonik” kavramları her ikisi farklı yaklaşımlar olsa da önem kazanmıştır.<sup>631</sup>

Psikolojinin yakın zamana dek olumlu duygulardan çok olumsuz duygular üzerine yoğunlaşmış olması Strack, Argyle ve Shwarz’a göre şu soruları akla getirmektedir:

\*Psikoloji insan doğasının karanlık tarafıyla daha mı yakından ilgilidir?

\*Psikoloji sadece insanlar acı çekme ve yardım ihtiyacı içinde iken mi akla gelmiştir?

<sup>628</sup> Carol D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, ABD 1989, Vol. 57, No. 6, s. 1069; Ahmet Akın, “The Scales of Psychological Well-Being A Study Of Validity and Reliability”, *Educational Sciences Theory and Practice*, 8(3), September 2008, s. 742.

<sup>629</sup> Carol D. Ryff, “ Psychological Well-Being in Adult Life”, *Current Directions in Psychological Science*, Vol:4, No:4, Cambridge 1995, s. 99.

<sup>630</sup> Richard M. Ryan, Edward L. Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, *Annual Reviews Psychology*, 2001, S: 52, s. 142.

<sup>631</sup> Richard M. Ryan, Veronika Huta, Edward L. Deci, “Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia”, *Journal of Happiness Studies*, 2008, S: 9, s. 141.

\*Olumsuz durum ve olaylar, olumlu yasantılara oranla daha güçlü bir nedensel açıklama ihtiyacı mı göstermektedir?<sup>632</sup>

Tüm bu sorgulamalar neticesinde ortaya çıkan yeni yaklaşım, sağlık kavramı üzerine sağlık temelli yeni bir model oluşturmuştur ki buna göre sağlık sadece hastalık yokluğu değil aynı zamanda pozitif bazı özelliklerin varlığıdır.<sup>633</sup> İyi oluşun hastalık yokluğu olmadığı yönündeki bu tartışmalardan sonra 1964 yılında Dünya Sağlık Örgütü sağlığı yeniden tanımlamıştır. Buna göre “Sağlık, sadece hastalık ve zayıflık yokluğu değil, aynı zamanda bütün bir fiziksel, akılsal ve sosyal iyi olma durumudur.”<sup>634</sup> Bu tanımlamanın ardından “iyi olma” araştırmacıların daha fazla dikkatini çekmeye başlamıştır. Örneğin Seligman psikolojinin sadece zayıflık ve güçsüzlükle değil, güçlülük ve erdemle de ilgilendiğini hatırlatmakta<sup>635</sup> ve iyi olmaya pozitif bir bakış kazandırmaktadır.

Bazı psikologların “iyi olma” kavramının yerine kullandıkları, tam olarak iyi olmayı açıklamasa da onun bir yönünü oluşturan mutluluk, batı düşünce tarihinde uzun zamanlar yer almış bir konudur. Bu konu antik Yunan felsefesi, aydınlanma sonrası özellikle faydacılık bağlamında batı avrupa ahlak felsefesi, günümüzde ise varlıklı ülkelerde yapılan yaşam kalitesi ile ilgili araştırmalar olmak üzere üç dönemde inceleme alanına girmiştir.<sup>636</sup>

İyi olma (well-being) kavramı incelendiğinde, literatürde hazıcılık anlamında “hedonik” ve psikolojik işlevsellik anlamında “eudaimonik” olmak üzere iki farklı bakış açısının iyi olmayı açıklamak üzere kullanıldığı görülmektedir. Bu gün psikolojide iyi olmayı açıklayan hedonik yaklaşımı “öznel iyi olma” kuramı temsil ederken eudaimonik yaklaşımı “psikolojik iyi olma” ve “öz belirlemecilik” kuramı temsil etmektedir.<sup>637</sup>

<sup>632</sup> Fritz Strack, Michael Argyle and Norbert Schwarz, “Introduction.”, (Ed. F. Strack, M. Argyle ve N. Schwarz), *Subjective Well-Being: an Interdisciplinary Perspective*, (ss. 1-3.), 1991, Oxford England: Pergamon Press, s.1; Meliha Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 2005, s. 224.

<sup>633</sup> Dirk van Dierendonck, Dario Di’az, Raquel Rodri’guez-Carvajal ,Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jime’nez, “Ryff’s Six-factor Model of Psychological Well-being A Spanish Exploration”, *Social Indicators Research*, 2008, Volume: 87, Issue:3, s. 474.

<sup>634</sup> Peter J. Greenspoon and Donald H.Saklofske, “Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology.”, *Social Indicators Research*, 2000, No: 54, s. 82.

<sup>635</sup> Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, s. 225.

<sup>636</sup> Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, s. 223.

<sup>637</sup> Ryan, Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, s. 143.

Psikolojik iyi olmanın hedonik ve eudaimonik iki formunun iyi oluş üzerine psikoloji literatüründe kullanımı gittikçe yaygınlaşmaktadır. Bunlardan hedonik iyi olma, hem fiziksel hem de zihinsel haz ve zevke dayanmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygulanım ise hedonik iyi olmanın boyutları olarak düşünülmektedir. Buna karşılık eudaimonik iyi olma şükran gibi değer egzersizleriyle bireyin potansiyellerini geliştirmesiyle mümkün olmaktadır.<sup>638</sup>

İyi olma kavramının psikolojide empirik anlamda ele alınması başlangıçta Diener ve arkadaşlarının öznel iyi olma kuramı çerçevesinde hazırladığı ölçme araçları vasıtasıyla olmuştur. Ancak hedonik yaklaşımı temsil eden bu model daha sonra psikolojik iyi olma kuramının mimarı Ryff ve bazı psikologlar tarafından eleştirilmiştir. Ryff kendisinden önce yapılan çalışmalarda pozitif fonksiyonun önemli yönlerinin ihmal edildiğini öne sürerek psikolojik iyi olma modelinin kavramsal çerçevesini oluşturduktan sonra empirik araştırmalar için bir ölçme aracı geliştirmiştir.<sup>639</sup>

Teorisini Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik*'ine dayandıran Bradburn, iyi olmanın yapısı üzerine yapılmış klasik çalışmada, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım arasındaki farkı ortaya koymuştur. O, Yunanca "eudaimonia" kelimesinden çevrilerek kullanılan mutluluğun, insan eylemleri ile başarılabilen tüm iyilerin en yükseği olduğunu ifade etmiştir. Ona göre mutluluk, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım arasında bir dengedir ve olumlu duygulanımın fazlalığı mutluluğun göstergesidir. Ayrıca Bradburn, olumlu ve olumsuz duygulanımın iyi olmayı tespit etmede iki ayrı değerlendirme boyutu olduğunu dile getirmiştir.<sup>640</sup>

Genel olarak literatürde iyi olmanın bir yönünü oluşturan mutluluğun tanımları, ahlâk yüklü tanımlar ve ahlâkî bakımdan nötür tanımlar olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. Ahlâkî tanımlar, ahlâkî değerler üzerine inşa edilmekte iken; ahlâken nötür tanımlar, ahlâkî değerlerden bağımsızdır. Aristo'nun mutluluk tanımı erdem çalışması merkezli ve ahlâk yüklü bir tanıma, psikologların yaşamla ilgili genel memnuniyet veya zevkin ortalama düzeyinin yüksek olmasına bağlı olarak mutluluğu öznel iyi olma çerçevesinde standart tanımlaması ise ahlâken nötür tanıma örnektir.

<sup>638</sup> Ed Diener, Frank Fujita, Louis Tay, Robert Biswas-Diener, "Purpose, Mood, and Pleasure in Predicting Satisfaction Judgments", *Social Indicators Research*, 2012, Vol:105, Issue: 3, s. 334.

<sup>639</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1069.

<sup>640</sup> Norman M. Bradburn, *The Structure of Psychological Well-being*, : Aldine Publishing Company, Chicago 1969, s. 6-7; Carol D. Ryff and Burton H. Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, 2008, S: 9, s. 13-14.



Ahlâken nôtür tanımlar bir insanın mutlu olup aynı zamanda erdemli olmayabileceğini, mutlu fakat bencil, memnuniyeti yüksek fakat duyarsız, kaygısız, sorumsuz olabileceğini belirtmektedir. Ancak ahlâktan bağımsız yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, makul bir şekilde ahlâken zayıf bir bireyin kendisine getireceği içsel memnuniyet sebebiyle işkence, cinayet gibi suçları işlemeyi isteyebileceği, aşağılık davranışlarıyla akışta (flow) veya mutlu olabileceğini göz ardı etmektedir. Bu nedenle pozitif psikoloji yaklaşımı, mutluluğu haz odaklı olmaktan çıkarıp erdemle öznel iyi olmayı birlikte geliştirmeye çabalarak öznel iyi oluşu bu handikaptan kurtarmayı amaçlamaktadır.<sup>641</sup>

İyi olma kavramını ele alan araştırmacıların tartıştığı konulardan biri de eudaimonianın mutluluk kavramıyla aynı anlamı taşıyıp taşımadığıdır. Bu bağlamda iyi olmanın anahtar kavramlarından “eudaimonia”nın mutluluk olarak çevrilmesini doğru bulmayan ve psikolojik sağlığı salt mutluluk hissi ile ölçmenin yetersiz kalacağını savunan psikologlar teorik olarak bunu ıspatlamaya çalışmışlardır. Eudaimonia’nın mutluluk olarak çevrilmesinin uygunluğunu tartışan Waterman’a göre böyle bir çeviri eudaimonizm ve hedonizm arasında bir eşitlik olduğu algısını doğurur ki bu algı Yunanlılar tarafından yapılan ayrıma önemli ölçüde ters düşmektedir. Aynı zamanda bu anlayış, Aristoteles’in yanlış ve doğru arzuların karşılanması arasında yaptığı ayrıma da derinden aykırı bir şeydir. Aslında eudaimonia, bireyin gerçek potansiyeline uygun istikametteki davranışlarına eşlik eden duygulardır ve Aristoteles mutluluktan ziyade birinin potansiyellerini gerçekleştirmesi, “tüm iyilerin/erdemlerin en yükseği” anlamında bu kavramı kullanmaktadır.<sup>642</sup> Onun sözlerinde eudaimonia, "öz sorumluluk ve öz doğruluk şartına bağlı olan anlamlı bir yaşam" olarak da çevrilmiştir. Aristoteles’in merkeze aldığı noktada bireyin doğru potansiyelini gerçekleştirmek için çabalaması, yaşamın en yüksek amacı olmalıdır. O, eksiklik ve fazlalık arasında orta bir yerde bulunan eudaimonik iyiyi, bireyin yetenek ve kapasitesinin çoğunu kullanması

<sup>641</sup> Mike W. Martin, “Happiness and Virtue in Positive Psychology” *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37: 1, 2007, s. 92, 93, 95.

<sup>642</sup> Alan S. Waterman, *The Psychology of Individualism*, Praeger Publishers, New York 1984’den aktaran Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1070; Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 13-14; Ryan, Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, s. 146; Ryan, Huta, Deci, “Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia”, s. 142.

olarak tanımlamıştır. Çünkü bireyin farklı yaşam aşamalarında karşılaştığı güçlükler ve gelişimsel görevlerini tasvir edebilmek için bunlar son derece değerli kıstaslardır.<sup>643</sup>

Felsefe tarihinde Aristo'dan sonra mutluluğu tartışan utilitarist filozoflardan John Stuart Mill ve Bertrand Russell de Aristoteles gibi mutluluğun öznel algısının nihai hedef olmadığını kabul etmektedir. Russell'e göre mutluluk, sadece ağzımıza zahmetsizce düşen olgunlaşmış meyve gibi bir şey değil, aynı zamanda çok çabalamamız ve çalışmamız gereken bir şeydir.<sup>644</sup>

Psikoloji ve psikiyatride olumsuz aşırı vurgu yapılmasına karşı bir reaksiyon olarak ortaya çıkan pozitif psikolojinin öncü ismi Seligman gerçek mutluluğun; en temel ahlâkî güçleri belirlemek, geliştirmek ve her gün işte, evlilikte, oyun ve ebeveynlikte kullanmaktan geçtiğini söylemektedir. Seligman pozitif psikoloji hareketini tarif ederken kapsamlı terimler olarak nitelendirdiği mutluluk ve iyi olmayı birbirinin yerine kullanmaktadır. O, ruhsal bozukluklar, yıkıcı eğilimler, ben merkezli motivasyon, toplumdan kendisini izole eden bireyler gibi psikolojinin ilgilendiği konuları eleştirmektedir. İnsanın güçlü bir karaktere sahip olmasının psikolojik iyi olmayı olumlu etkileyeceği veya olumsuz duygulardan bireyi koruyacağı fikrinden hareketle “karakter güçleri” çalışmasını gerçekleştiren Peterson ve Seligman, iyilikle ilişkili erdemler, karakter birliği ve karakter tiplerini belirlerken Aristotelesçi temel dersleri özümsemiştir.<sup>645</sup> Erich Fromm, A. Maslow gibi psikologların işaret ettiği bu noktayı pozitif psikoloji taraftarı psikologlar, daha deneysel odaklı bir çalışma yöntemi kullanarak sistemleştirmişlerdir. Erdemleri geliştirmeyi mutluluğa katkıda bulunma eğilimi olarak anlayan bu yaklaşıma göre erdem eğilimi hem kısa dönem iyi olma hislerini hem de genel memnuniyeti artırmaktadır.<sup>646</sup>

İyi olmanın anahtar kavramlarından mutluluk konusunda teori üreten psikologlardan biri de Csikszentmihalyi'dir. O, “akış” adı verdiği teorisinde mutluluğu, salt zevk veren basit insani eylemlerle değil, zirve tecrübelerin yaşanmasının neticesinde ortaya çıkan doyum ve memnuniyetle açıklamaktadır. Akış'ın yüksek düzeyde zevk veren tecrübesi (yoğun olumlu duygu durumu ve artan fonksiyon),

<sup>643</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 18.

<sup>644</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 19.

<sup>645</sup> Blaine J. Fowers, “From Continence to Virtue- Recovering Goodness, Character Unity, and Character Types for Positive Psychology”, *Theory and Psychology*, Vol:18(5), 2008, s. 631.

<sup>646</sup> Mike, “Happiness and Virtue in Positive Psychology”, s. 89, 92.

optimum zorluk içeren, açık hedeflere sahip olan ve anında geribildirim olan bir aktiviteye katılımın arkasından gelmektedir.<sup>647</sup> Zorluk ve beceriler arasında denge kurma, karmaşıklık ve zorluk içeren akış aktivitelerinin önemli bir bileşenidir.<sup>648</sup> Csikszentmihalyi büyük bir yoğunlaşma ile saatlerce heykel ve resim yapan sanatçıların çalışmalarından sonra akış kavramını formüle etmiştir. Gözlemlenen sanatçılar, bir yapıt ortaya koymanın içsel ödülüne para, övgü, makam gibi sanat yapmanın dışsal ödülünden daha fazla yönelmişlerdir. O, mutluluğun pasif bir şekilde akılsızlıktan değil dikkatli bir mücadeleyle katılımdan geldiğini, insanların anlamlı olmayan işleri yapmaktan ziyade anlamlı bir aktiviteye yoğunlaştıklarında daha fazla zevk aldıklarını keşfetmiştir. Csikszentmihalyi'ye göre ilginç etkinliklere katılım, iyi olmanın büyük bir kaynağıdır ve ilginç iş, eğlenceden daha eğlencelidir.<sup>649</sup>

Genel olarak iyi olma ile ilgili araştırmalara bakıldığında, iyi olma temel kavramının yanında hedonik ve eudaimonik yaklaşım, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım, öznel iyi olma, psikolojik iyi olma gibi anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla birlikte büyük oranda ilişkili çeşitli kavramların bulunduğu görülmektedir. Bu kavramların hepsi, bireyin olumlu işlevselliği ve iyi oluşunu sağlayan koşullarla ilgilidir.<sup>650</sup>

Psikoloji alanında öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma kavramları, iyi olma çalışmaları açısından iki ayrı yaklaşım veya iki ayrı yapı durumundadır.<sup>651</sup> Psikolojik iyi olma kuramını geliştiren Ryff ve Singer, iyi olmanın öznel iyi olma modeline pozitif fonksiyonla sınırlı bir ilişkiyi kapsamadığı ve sağlıklı yaşamla ilgili sıklıkla hatalı sonuçlar verdiği için itiraz etmişlerdir. Buna karşılık öznel iyi olma kuramını geliştiren Diener, eudaimonik modelin kriterlerinin araştırmacılara iyi olmayı tanımlamaya izin verdiğini hâlbuki öznel iyi olma araştırmalarının insanlara kendi hayatlarının güzelliklerini ifade etmeleri için imkân verdiğini belirtmektedir. Paradigmaların bu

<sup>647</sup> Shigehiro Oishi, Ed Diener, Eunkook Suh, Richard E. Lucas, "Value as a Moderator in Subjective Well-Being", *Journal of Personality*, February 1999 USA, Volume: 67, S:1, s. 161.

<sup>648</sup> Oishi, Diener, Suh, Lucas, "Value as a Moderator in Subjective Well-Being", s. 177.

<sup>649</sup> David G. Myers, Ed Diener, "Who is Happy?", *Psychological Science*, Vol: 6, No:1, January 1995, s. 15-16.

<sup>650</sup> Meliha Tuzgöl Dost, "Subjective Well-Being Among University Students", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31 (2006), s. 189; Tuzgöl Dost, "Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş", s. 225; Akın, "The Scales of Psychological Well-Being A Study Of Validity and Reliability", s. 742.

<sup>651</sup> Fang Fang Chen, Yiming Jing, Adele Hayes, Jeong Min Lee, "Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, S: 14, s. 1035.

çatışması, iyi olmanın dinamikleri, nedenleri sonuçları ile ilgili oldukça farklı araştırma tiplerinin oluşmasına zemin hazırlayarak iyi olmayı anlamaya katkıda bulunmuştur.<sup>652</sup>

### 3.2. İYİ OLUŞLA İLGİLİ TEMEL YAKLAŞIMLAR

Psikolojide bireyin iyi oluşu üzerine yapılan çalışmalarda hem öznel iyi olma kuramı hem de psikolojik iyi olma kuramı iki temel yaklaşıma odaklanmış bulunmaktadır. Bunlar hedonik (hazcı) yaklaşımla eudaimonik (psikolojik işlevselliğe dayanan) yaklaşımlardır. İyi olma konusundaki araştırmalarda hedonik yaklaşım, mutluluğa odaklanarak iyi olma halini hazzı elde etme ve acıdan kaçınma ile tanımlarken; eudaimonik yaklaşım, anlam ve kendini gerçekleştirmeye odaklanmak suretiyle bireyin potansiyellerini tam olarak yerine getirme derecesi ile tanımlamıştır.<sup>653</sup>

#### 3.2.1. Hedonik (Hazcı) Yaklaşım

Hedonik yaklaşımın temel kavramı olan haz, kelime olarak hoş giden duygulanma, hoşlanma anlamına gelmektedir.<sup>654</sup> Ayrıca arzu edilen bir şeye ulaşmaktan duyulan memnuniyet, bir şeyden manevi zevk alma olarak da tanımlanmaktadır.<sup>655</sup>

Felsefede en üstün iyiliğin haz olduğunu, Sokrates'in aradığı mutluluğun ve en üstün iyinin de tek sözle haz olduğunu söyleyen Aristippos'un öğretisidir. Bu öğretiye göre "iyi" yani "erdem" hazzdır ve acı veren her şey kötüdür. Sürekli hazzla ancak bilgelikle ulaşmak mümkündür. Bilgelik ise bireyin kendisinden hoşnut olmasıyla açığa çıkmaktadır.<sup>656</sup>

Aristippos gibi radikal bir hedonist<sup>657</sup> olmayan ve O'ndan sonra mutluluğu ustaca biçimlendiren Epikuros<sup>658</sup> yaşamın amacını "haz"la fakat farklı bir yaklaşımla açıklamaktadır. Epikuros için haz, acıdan uzaklaşma ve ruh dinginliği (ataraxia) anlamına gelmektedir. Ruhsal hazlara vurgu yaparak haz kavramına daha belirgin bir kriter getiren Epikuros'a göre ihtirasların tatmini yoluyla ulaşılan bir doyum, yaşamın amacı

<sup>652</sup> Richard M. Ryan, Edward L. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", s. 146.

<sup>653</sup> Richard M. Ryan, Edward L. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", s. 141.

<sup>654</sup> Türkçe Sözlük, "Haz", *Türk Dil Kurumu*, I. Cilt, s. 628.

<sup>655</sup> Bolay, *Felsefi Doktrinler ve Terimler Sözlüğü*, s. 195.

<sup>656</sup> Orhan Hançerlioğlu, *Felsefe Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, 13. Baskı, İstanbul 2002, s. 153; Orhan Hançerlioğlu, *Başlangıçtan Bugüne Mutluluk Düşüncesi*, Varlık Yayınları, İstanbul 1965, s. 94; Ryan, Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", s. 143-144.

<sup>657</sup> Erich Fromm, *Sahip Olmak Ya da Olmak*, (Çev.: Aydın Arıtan), Arıtan Yayınları, İstanbul 2003, s. 22.

<sup>658</sup> Hançerlioğlu, *Başlangıçtan Bugüne Mutluluk Düşüncesi*, s. 94.

olamaz. Çünkü böyle bir hazzı doğal olarak isteksizlik ve sıkıntı izleyecektir. Bu durum ise bireyi acıdan uzaklaşma hedefinden saptırdığı gibi mutluluğa ulaşmasını da engelleyen bir husus olacaktır.<sup>659</sup> Dolayısıyla Epikürosçu öğretinin temelini acıdan arınmış hazzın eşlik ettiği erdemli, ruhsal açıdan dingin bir yaşamın oluşturduğu söylenebilir.<sup>660</sup>

Hedonizm psikolojide hazza yönelmek ve acıdan kaçınmanın bireyin davranışının temel güdülendiricilerinden biri olduğunu savunan teoridir.<sup>661</sup> Bu yaklaşım iyi olmayı doyum ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Ayrıca hedonik konsept bireyin yaşamışlıklarında özellikle acının bulunmaması ve olumlu duygulanımın bulunması anlamında sonuca odaklanmaktadır.<sup>662</sup> Bireyin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesini esas alan hazzı bakış açısına göre iyi oluş için tek bir ölçüt vardır, o da birey ve bireyin öznel değerleridir.<sup>663</sup>

İyi olma üzerine hedonistik gelenek mutluluk üzerine odaklanmış, mutluluk bu yaklaşımda genel olarak olumlu duygulanımın varlığı, olumsuz duygulanımın yokluğu ve yaşam doyumunu olarak tanımlanmıştır.<sup>664</sup> Hedonik iyi olma teorisine dayandırılan ve psikolojide kullanılan “öznel iyi olma” yaklaşımı ise iyi olmanın en yaygın çalışma modeli sayılmaktadır.<sup>665</sup>

### 3.2.2. Eudaimonik (Psikolojik İşlevselci) Yaklaşım

Eudaimonik yaklaşımın temel kavramı “eudaimonia” esasen Sokrates’ten sonra gelişen mutluluk felsefesinin ahlâkî terimi ve temel kavramıdır. Bu kavramın mutluluğa erme, ahlâkî memnuniyet gibi anlamlar taşıdığı düşünülmektedir.<sup>666</sup> Fakat eudaimonia düşünüldüğü gibi sadece mutluluk veya mutluluğu içeren bir his ve duygu değildir.<sup>667</sup>

<sup>659</sup> Fromm, *Sahip Olmak Ya da Olmak*, s. 22.

<sup>660</sup> *Sarp Erk Ulaş Felsefe Sözlüğü*, “Hazzcılık”, (Haz. A.Baki Güçlü, Erkan Uzun, Serkan Uzun, Ümit Hüsrev Yolsal), Ankara 2002, s. 647.

<sup>661</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 357.

<sup>662</sup> Ryan, Huta, Deci, “Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia”, s. 139.

<sup>663</sup> Ed Diener, Eunkook M Suh, Richard E Lucas, Heidi E.Smith, “Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress”, *Psychological Bulletin*, Vol: 125, No: 2, 1999, s. 278.

<sup>664</sup> Edward L. Deci and Richard M. Ryan, “Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, *Journal of Happiness Studies*, 2008, S: 9, s. 1; Éva Kallay, “The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study”, *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, Volume: XVII, No. 2, June 2013, s. 90.

<sup>665</sup> Chen, Jing, Hayes, Lee, “Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being”, s. 1034.

<sup>666</sup> Bolay, *Felsefî Doktrinler ve Terimler Sözlüğü*, s. 149; Hançerlioğlu, *Felsefe Sözlüğü*, s. 153.

<sup>667</sup> Richard Kraut, “Two Conceptions of Happiness”, *The Philosophical Review*, LXXXVIII, No: 2, April 1979, s. 167.

Mükemmelliğe doğru amaçlanan tam, eksiksiz bir insan yaşamının gerçekleştirilmesi, aşırılıktan uzak ve mantık doğrultusunda yaşamayı gerektirmektedir. Aristoya göre eudaimonia bir duygu değil karakterin tanımlanması ve örnek bir yaşamın önerilen sıfatıdır. O, “Mutlu insan hem iyi yaşar hem de iyi yapar. İyi yaşam aktif olmayı ve açık çabayı gerektirir ki içkin olan ve gerçekten değerli olan değerlerden uzaklaşmaya çalışan bireyin haz araması, gerçek yaşam amacına ters düşer.” demektedir. Bu açıklamalarıyla Aristo, iyi yaşam olarak mutluluk (eudaimonia) ile haz tecrübesi olarak mutluluğun (hedonia) arasını ayırmıştır.<sup>668</sup>

Aristoteles mutluluğu insanın kendisini tam olarak gerçekleştirmesinde görmekte ve mutluluğa götüren erdem ya da bilgelik yolunun bireyin kendi kendisine egemen olmasından geçtiğini söylemektedir. O, hazzın öznel yaşantılanmasının bir kenara bırakılıp mutluluğun (eudaimonia) nesnel koşullarının oluşturulmasının gereği üzerinde durmaktadır.<sup>669</sup> Genellikle mutlu olan bireylerin hayatlarının bazı standartları karşılamasının onların mutluluklarının sebebi olduğu söylenmektedir. Oysa Aristoteles’e göre eudaimon sadece bireylerin belirli standartları karşılaması değil aynı zamanda belirli bir zihin durumunda olmasıdır.<sup>670</sup> Eudaimonia, mutluluk anlamını içeren fakat mutluluktan daha kapsamlı bir kavram olarak anlamlandırılmaktadır. Bununla birlikte eudaimonia sözcüğünün mutluluk şeklindeki alışlagelmiş çevirisinin Aristoteles’in *Nikomakhos’a Etik*’ine uygun düşmediği, kavrama “well-being” yani “iyi olma” anlamının verilmesinin daha yerinde olacağı belirtilmektedir.<sup>671</sup>

Mutluluk ve eudaimonianın arasını ayıran Ross’a göre mutluluk süreklilik, derinlik ve huzur anlamlarıyla zevkten farklı bir duygu durumudur. Eudaimonia’ya doğal olarak haz eşlik etse bile kendisi haz değil bir tür etkinliktir.<sup>672</sup> Bu nedenle eudaimonia’yı açıklamak üzere Ross ve Kraut “well-being”, Türkçe karşılığı ile “iyi olma”yı kullanmaktadır. Kraut, “Eğer biz mutluluk yerine eudaimoniayı iyi olma, gelişme (flourishing) olarak çevirirsek, Aristo’yu daha iyi desteklemiş oluruz.” demektedir.<sup>673</sup> Waterman ise eudaimonianın, insanın en uyumlu yaşamsal faaliyetleri,

<sup>668</sup> Ryan, Huta, Deci, “Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia”, s. 143-144.

<sup>669</sup> Sarp Erk Ulaş Felsefe Sözlüğü, s.1019.

<sup>670</sup> Kraut, “Two Conceptions of Happiness”, s. 168.

<sup>671</sup> David Ross, *Aristoteles*, (Çev.: Özcan Yalçın Kavasoglu), Kabalcı Yayınları, İstanbul 2002, s. 223.

<sup>672</sup> Ross, *Aristoteles*, s. 223; Kraut, “Two Conceptions of Happiness”, s. 168.

<sup>673</sup> Kraut, “Two Conceptions of Happiness”, s. 169.

bütünsel veya tam olarak özümşenen değerlere derinden bağlılıkla örüldüğünde oluştuğunu ifade etmektedir.<sup>674</sup>

Fowers eudaimoniayı tanımlamak için Aristo'nun birçok öğrencisi gibi mutluluk değil gelişim (flourishing) kavramını kullanmayı tercih ettiğini belirtmektedir. Çünkü O'na göre mutluluk modern düşünürler için geçici ve yüzeysel bir durumu çağrıştırmaktadır. Hâlbuki gelişim (flourishing) duygusal, bilişsel, davranışsal, sosyal, politik mükemmellik içeren tam donanımlı başarıyı, iyi yaşam aktivitelerini ifade etmektedir.<sup>675</sup>

Aristoya göre eudaimoniaya erişmiş birey tam gelişmişliğe sahip, hem entelektüel hem de ahlâkî olarak ruhun çeşitli değerlerini taşıyan biridir. Böyle bir insan hem felsefî aktivitelerle uğraşmakta hem de adaleti, cömertliği, ölçülü olmayı kazandıran ahlâkî aktivitelerle meşgul olmaktadır. Bu birey için onur gibi dış hedefler, sağlık, ortalama fiziksel doyum ve normal bir yaşamdan yeterince memnun olmak kolaydır. Ayrıca o, yaşamdan büyük oranda hoşlanır ve mutludur, ciddi bir şikâyeti yoktur.<sup>676</sup>

Eudaimonia doğuştan gelen potansiyellerle uyumlu bir mükemmelliği gerçekleştirmeye çalışmaktır.<sup>677</sup> Bu nedenle eudaimonik yaklaşıma göre subjektif mutluluk iyi oluşla eşitlenemez.<sup>678</sup> Psikolojide temel ölçütü kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma olan ve iyi oluşu psikolojik işlevsellik esasına dayandırarak açıklayan “psikolojik iyi olma” yaklaşımı, eudaimonik bakış açısını en iyi yansıtan kuramdır.

### 3.3. ÖZNEL İYİ OLMA

Psikoloji literatüründe bireylerin mutlulukları deneysel anlamda öncelikle öznel iyi olma kavramıyla ele alınmıştır. Öznel iyi olma, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yaşamı hakkında yargı bildirmesi anlamına gelmektedir ki, tek boyutlu bir yapı olmayıp duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Öznel iyi olmanın duygusal bileşeni olumlu ve olumsuz duygulanım, bilişsel bileşeni ise bireyin yaşam

<sup>674</sup> Ryan, Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, s. 146.

<sup>675</sup> Fowers, “From Continence to Virtue- Recovering Goodness, Character Unity, and Character Types for Positive Psychology”, s. 631.

<sup>676</sup> Kraut, “Two Conceptions of Happiness”, s. 170.

<sup>677</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 18.

<sup>678</sup> Ryan, Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, s. 146.

doyumudur. Bireyler olumlu duyguları daha çok yaşayıp olumsuz duyguları çok az yaşıyorlarsa ve yaşamlarından yüksek düzeyde doyum alıyorlarsa yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptirler.<sup>679</sup>

Öznel iyi olma üzerinde çalışan araştırmacıların amaçlarından biri de iyi olma yapısının temel özelliklerini tanımlamaktır. Fakat var olan kavramsal yaklaşımlar tarafından kanıtlandığı gibi iyi olma yapısının açıklığa kavuşturulması ne kolaydır, ne de açıktır. Bradburn iyi olmanın olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere iki bileşenden oluştuğunu ileri sürerken beş, altı, yedi bileşenden oluştuğunu iddia eden araştırmacılar olmuştur. Öznel iyi olmayı oluşturan boyutların sayısı hakkında anlaşma olmamasına rağmen duyuşsal ve bilişsel bileşenlerden oluştuğunu bir dizi araştırmacı kabul etmektedir.<sup>680</sup>

Öznel iyi olma şemsiye kavramdır ve insanların iyi olma düzeylerini onların hayatlarını subjektif değerlendirmelerine göre tarif etmek için kullanılmaktadır. Bu değerlendirmeler hem olumlu hem de olumsuz olabilmektedir.<sup>681</sup> Diener gibi psikologlar iyi olma duygusunu tecrübe edenlerin derecesini ölçmek suretiyle öznel iyi olmanın operasyonel bir tanımını yapmışlardır. Buna göre olumlu duygulanım düzeyinin yüksek, olumsuz duygulanım düzeyinin düşük olması ve bireyin yaşam memnuniyeti düzeyinin yüksek olması öznel iyi olmanın toplam değerleridir. Bununla birlikte öznel iyi olma ve mutluluk kavramı birbirinin yerine kullanılmış, bireyin en yüksek düzeyde iyi olması aynı zamanda mutluluk hislerinin de en üst düzeyde olması şeklinde değerlendirilmiştir.<sup>682</sup>

Öznel iyi olma kavramı bireyin yaşamına ilişkin öznel yargı ve duygularına işaret etmektedir. İyilik hali daha çok bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlayacak bir yaşam

<sup>679</sup> Chen, Jing, Hayes, Lee, “Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being”, s. 1034; Ali Eryılmaz, Leyla Ercan, “Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, S:4(36), 2011, s. 139-140; Oishi, Diener, Suh, Lucas, “Value as a Moderator in Subjective Well-Being”, s. 157; Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J Larsen and Sharon Griffin, “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, 1, s. 71; Robert A. Emmons, “Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion”, *Journal of Social Issues*, Vol:61, No:4, 2005, s. 732.

<sup>680</sup> Garrett J. Kafka and Albert Kozma, “The Construct Validity of Ryff’s Scales of Psychological Well-Being and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being”, *Social Indicators Research*, 2002, 57, s. 171.

<sup>681</sup> Ed Diener, Katherina Ryan, “Subjective Well-Being: A General Overview”, *South African Journal of Psychology*, 39(4), 2009, s. 392.

<sup>682</sup> Deci, Ryan, “Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, s. 2; Ryan, Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, s. 144.



biçimi ve standardı ile ilişkili görünmektedir. Dolayısıyla öznel iyi olmanın psikiyatrik şikâyetlerin yokluğu veya belli yaşam alanlarından sağlanan doyumdan daha fazlası olduğu düşünülmektedir.<sup>683</sup>

Öznel iyi olma alanında iki genel tartışma vardır. Bunlardan birincisi iyi olmanın bir özellik veya bir durum olarak tanımlanıp tanımlanamayacağıdır. Bir özellik olarak düşünüldüğünde yüksek düzeyde iyi olma, mutluluk hissinden ziyade olumlu tepki eğilimidir. Bir durum olduğu kabul edildiğinde ise mutlu anların birikimi neticesinde ortaya çıkan haldir. İkinci tartışma iyi olmayı oluşturmada memnuniyet verici olayların rolü ile ilgilidir. Memnuniyet sağlayan hadiselerin bireyin yaşamındaki eksikliği depresyona sebep olmaktadır. Bununla birlikte depresyon da birey memnun edici aktivitelerle meşgul olduğu zaman bile memnuniyet hissinde başarısızlığa yol açmaktadır.<sup>684</sup> Bu nedenle bireyin olumlu duygulanımı düşük olumsuz duygulanımı yüksek olduğunda, haz veren eylemlerin onun iyi oluşuna etkisinin olumlu olmaması tartışmalara yol açmıştır.

Öznel iyi olma yaklaşımının eleştirilerinin merkezinde ölçeklerin teorik altyapısının yeterli olmadığı iddiası bulunmaktadır. Bu yaklaşıma en büyük eleştirileri yapan ve kendi alternatif teorisini ortaya koyan Ryff'a göre iyi olma olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir bileşeni olamaz. Bunun yerine iyi olma yaşam tutumlarını oluşturan çok boyutlu bir yapı olarak en iyi biçimde tasarlanmalıdır.<sup>685</sup>

### 3.3.1. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım

Öznel iyi olmanın temel göstergelerinden biri bireyin olumlu duyguları daha sıklıkla yaşarken olumsuz duyguları yaşama sıklığının düşük olmasıdır. Teorisyenlere göre olumlu duygulanım, yüksek düzeyde mutluluk hissinin önemli belirleyicilerindendir. Oysa olumsuz duygulanımın yaşanma sıklığının yüksek olması psikolojik iyilik halinin bozulduğunun işareti olabilmektedir.

Öznel iyi olmanın duygusal bileşeni olarak kabul edilen olumlu ve olumsuz duygulanım, iki duygusal durum arasındaki fark ve olumlu- olumsuz duygulanımın bireysel düzeyleriyle belirlenen bireyin tüm duygusal ruh halini oluşturan hedonik bir

<sup>683</sup> Tuzgöl Dost, "Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş", s. 225-226.

<sup>684</sup> Diener, Ryan, "Subjective Well-Being: A General Overview", s. 394.

<sup>685</sup> Kafka and Kozma, "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being", s.173.

denge olarak anlaşılmaktadır.<sup>686</sup> Bu konuda yapılan ilk çalışmanın sahibi Bradburn, ilk defa iyi olmayı olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere iki boyutta ele almıştır. O'na göre mutluluk, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım arasında bir denge olmakla birlikte olumlu duygulanımın fazlalığı mutluluğun göstergesi kabul edilmektedir.<sup>687</sup>

Olumlu duygulanım neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık, coşku, onur, sevgi gibi duygulardan kaynaklanmakta; olumsuz duygulanım ise korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret, fobiler, kaygı bozuklukları, çatışma şiddet gibi öznel stres ve doyumsuzluğu ifade etmektedir.<sup>688</sup> Ayrıca olumlu duygulanım, bireyin kendisini coşkulu, aktif, uyanık hissetme düzeyini yansıtmaktadır. Yüksek olumlu duygulanım aynı zamanda yüksek enerji, tam konsantrasyon ve hoş bir katılımı ifade ederken, düşük olumlu duygulanım üzüntü ve uyuşuklukla karakterize edilmektedir. Bunun tersine olumsuz duygulanım, öznel sıkıntının genel bir boyutudur ve zevksiz bir katılım, tiksindirici ruhsal durumlar, öfke dâhil aşağılık duygusu, nefret, suçluluk, korku ve sinirliliği ihtiva etmektedir. Düşük negatif duygulanım ise sakin bir ruh haline sahip olmaktır.<sup>689</sup> Olumlu duygulanım bireyin dünyayla ilişkisindeki memnuniyet düzeyi, olumsuz duygulanım öznel sıkıntı düzeyinin bir göstergesidir.<sup>690</sup> Özetle öznel iyi olma kuramının anahtar kavramı mutluluk ve iyi olma, öznel iyi olma teorisyenleri tarafından bireyin yaşamına ilişkin olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğü olarak tanımlanmaktadır. Yoksa olumlu ve olumsuz duygulanım birbirinin karşıtı değildir ve olumlu duyguların olması, olumsuz duyguların olmadığı anlamına gelmemektedir.<sup>691</sup>

Öznel iyi olma ile olumlu duygulanımın yaşanma sıklığı ve yoğunluğu arasındaki ilişki araştırılmış ve duygulanım yoğunluğunun özellikle uzun dönemli iyi olma üzerindeki etkisinin, yaşanma sıklığının etkisine göre daha az olduğu tespit edilmiştir. Zira yoğun olumlu duygulanım yaşayan bireyler aynı zamanda yoğun olumsuz duygulanım yaşamaya da daha eğilimli olmaktadır. Olumlu duygulanımın yaşanma

<sup>686</sup> Kafka and Kozma, "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being", s. 172.

<sup>687</sup> Ryff and Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", s. 13-14.

<sup>688</sup> Tuzgöl Dost, "Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş", s. 226.

<sup>689</sup> David Watson and Lee Anna Clark, "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, Vol: 54, No: 6, s. 1063.

<sup>690</sup> Emmons, "Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion", s. 732.

<sup>691</sup> Myers, Diener, "Who is Happy?", s. 11.

sıklığı, uzun dönemli duygusal iyi olmaya kaynaklık etmesi ve yoğunluğa göre daha rahat ölçülebilmesi nedeniyle iyi olmanın daha iyi bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.<sup>692</sup>

### 3.3.2. Yaşam Doyumu

Öznel iyi olmanın bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu, bireyin kendisine özgü kriterlerle yaşamının kalitesini genel olarak değerlendirmesi esasına dayanan yargısal bir süreçtir.<sup>693</sup> Bu bilişsel değerlendirmede birey, tahminen oluşturulmuş bir takım standartlarla veya kendi kendine oluşturduğu standartlarla kendi yaşam koşullarını karşılaştırmaktadır. Koşulların bu standartlara uygunluğunun derecesine göre bireyin yaşam memnuniyet düzeyi değişmekte ve bu karşılaştırmada birey tasarladığı hayata ne kadar uygun bir yaşam sürdürüyorsa, yaşam memnuniyeti o derece artmaktadır. Yani yaşam doyumu, bireyin kendi hayatıyla ilgili bilinçli bilişsel yargısının sonucudur.<sup>694</sup>

Öznel iyi olma teorisine göre iyi olmanın bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu, pozitif fonksiyonun daha duygusal boyutunu oluşturan mutluluğu tamamlayan bir boyut olarak değerlendirilmektedir. Son yıllarda psikoloji alanında yapılan iyi olma çalışmalarında sıklıkla kullanılan yaşam doyumu kavramı, sosyologlar arasında da ilgi görmüştür. Bu araştırmalarda ilgi daha çok Amerika'daki sosyal değişim ve yaşam kalitesinin olup olmadığı üzerine odaklanmıştır. Ancak olumlu ve olumsuz duygulanım farklı amaçlarla tasarlanmış bir çalışmadan ortaya çıkmıştır. Benzer bir şekilde yaşam doyumu ölçekleri de iyiliğin temel anlamlarının açıklanması amacıyla değil, araştırma bulgularının pratik uygulamalarıyla ilgili olarak oluşturulmuştur. Hatta yaşam kalitesi araştırmaları açık bir kavramsal çatı üzerine temellendirilmekten ziyade veri odaklı olarak tanımlanmıştır.<sup>695</sup>

<sup>692</sup> Myers, Diener, "Who is Happy?", s. 11; Diener, E., Emmons, R.E., Larsen, R.J., Levine, S., "Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 48, 5, s. 1253'ten aktaran Fikret Gülaçtı, *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Beceri Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2009, s. 64.

<sup>693</sup> Diener, Emmons, Larsen and Griffin, "The Satisfaction With Life Scale", s. 71; Tuzgöl Dost, "Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş", s. 226; William Pavot and Ed Diener, "Review of the Satisfaction With Life Scale", *Psychological Assesment*, 1993, Vol: 5, No: 2, s. 164.

<sup>694</sup> Pavot and Diener, "Review of the Satisfaction With Life Scale", s. 164.

<sup>695</sup> Carol D. Ryff, Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, Madison 1995, Vol. 69, No. 4, s. 719; Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life", s. 100.

Yaşam doyumunu, duygu bileşenlerinden farklı olarak, anlık durum değerlendirmesi olmayıp geçmişin genel bir değerlendirmesini kapsadığından duygu faktörü ile ilişkili olsa bile genel olarak bilişsel bir yapıya sahiptir. Bununla ilgili olarak Ryan ve Deci yaşam doyumunun duygusal bileşenlerden farklı olarak kesinlikle hedonik bir kavram olmadığını belirterek iyi oluşun bu bilişsel boyutuna dikkat çekmektedir.<sup>696</sup>

Öznel iyi olma kuramına en çok yöneltilen eleştiri salt hedonik yaklaşımı esas alması dolayısıyla iyi olmanın değerlendirilmesinde yetersiz kalacağı noktasındadır. Oysa Diener ve arkadaşları öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni yaşam doyumunun, yaşamın hem hedonik hem de eudaimonik yönlerinden etkilenebildiğini ileri sürmektedir. Onlar, yapılan araştırmalarda hem duygular hem de amaç gibi hedonik olmayan faktörlerin yaşam doyumuyla ilişkili bulunduğunu belirtmektedirler.<sup>697</sup>

Shin ve Johnson yaşam doyumunu bireyin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının kalitesini genel bir değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır.<sup>698</sup> Bilişsel bileşenin temeli ve bu yaklaşımın arkasındaki mantık, eğer birey yaşam alanlarının çoğuyla ilgili olumlu bir değerlendirmeye sahipse, bu yüksek düzeyde öznel iyi olma deneyimi demektir. Ayrıca yaşam doyumunu bireyin yaşamın tümüne ilişkin olumlu görünüme yol açacak bir değerlendirmesidir. Hâlihazırda kullanılan yaşam doyumunu ölçeği ise öznel iyi olmanın bilişsel boyutunu ölçen en popüler ölçektir.<sup>699</sup>

### 3.3.3. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

İyi olma ile ilgili kavramsal ve kuramsal çalışmalar henüz tam olarak netleşmemiş olmasına rağmen iyi olmayı açıklamak üzere geliştirilmiş bazı kuramlar vardır.<sup>700</sup> Bu kuramlar, farklı açılardan mutluluğun ve iyi olmanın kaynaklarını tespit etmeye çalışmakta ve iyi olmanın nedenlerini kavramaya yardımcı olmaktadır.

Amaç (erek) kuramına göre mutluluğa, amaçlara kavuşulduğunda veya ihtiyaçlar giderildiğinde erişilmektedir. Bazı doğuştan ihtiyaçlar vardır ki yüksek düzeyde iyi olmayı elde etmek için bunların karşılanması gerekmektedir. Ancak ihtiyaçlar doğuştan

<sup>696</sup> Deci, Ryan, "Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction", s. 2.

<sup>697</sup> Diener, Fujita, Tay, Biswas-Diener, "Purpose, Mood, and Pleasure in Predicting Satisfaction Judgments", s. 334.

<sup>698</sup> Diener, Emmons, Larsen and Griffin, "The Satisfaction With Life Scale", s. 71; Pavot and Diener, "Review of the Satisfaction With Life Scale", s. 164.

<sup>699</sup> Kafka and Kozma, "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being", s. 172.

<sup>700</sup> Tuzgöl Dost, "Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş", s. 226.

olmanın ötesinde ek kaynaklardan oluşabilmektedir.<sup>701</sup> Bireylerin amaçları makul olduğunda ve onlar günlük yaşamlarını kolaylaştıracak şekilde kendi amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluşları artmaktadır.<sup>702</sup> Bu kurama göre mutlu olmak için yalnızca amaçlara sahip olmak yeterli olmamaktadır. Amacı gerçekleştirmek için kuvvetli bir inanca ve amaca uygun yeterli kaynaklara sahip olmak bireyin mutluluğunda önemli bir rol oynamaktadır. Zira bireyin amacını gerçekleştirme isteğinin yoğunluğuna göre amaç doğrultusunda çalışma düzeyi değişmekte ve amacın gerçekleşmesi ya da gerçekleşmemesine bağlı olarak da iyi oluşu olumlu veya olumsuz yönde etkilenmektedir. Ayrıca amaç kuramına göre birtakım amaçlara ulaşmaya karar vermek, bireye günlük yaşamında planlılık ve anlam duygusu kazandırmaktadır. Bunun yanı sıra amaçlara ulaşmak bireye günlük yaşamda çeşitli problemlerle baş edebilme yeteneği kazandırmakta ve sıkıntılı zamanlarda dahi iyi oluşunu devam ettirmesine katkı sağlamaktadır.<sup>703</sup> Bireyin sahip olduğu bazı değerler de bazı amaçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.<sup>704</sup> Dolayısıyla bireyin mutluluğuna kaynaklık edecek amaçlar maddî içerikli ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik maddî değerler olabileceği gibi manevî ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik yüce değerler de olabilmektedir.

İyi olmaya açıklık getirmeye çalışan bir diğer kuram etkinlik kuramıdır ve amaçların değil amaçlara ulaşma yolunda yapılan etkinliklerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır. Etkinlik kuramına göre her ne kadar yapılan etkinlik tamamlandığında memnuniyet üretmekte ise de eudaimonia erdemli eylemin bir sonucu olmaktan ziyade iyi eylemin doğal bir yönünü oluşturmaktadır.<sup>705</sup> Örneğin bir dağa tırmanma etkinliği zirveye ulaşmaktan daha büyük mutluluk getirebilmektedir.<sup>706</sup>

Etkinlik kuramı ile pozitif düşünce karışımı ana fikre sahip diğer kuram “paratelic” olarak adlandırılmaktadır ve Csikszentmihalyi’nin akış (flow) kuramı bunun örneğidir. Akış kuramına göre belli bir aktivite ile ilişki içinde bulunmak yaşamdan alınan doyumunu arttırmaktadır. Bu yaklaşım iyi olma üzerinde olumlu etkiye sahip terapotik bir araç olarak kabul edilmektedir. Pozitif psikolojinin etkileri üzerine

<sup>701</sup> Diener, Ryan, “Subjective Well-Being: A General Overview”, s. 394.

<sup>702</sup> Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, s. 226.

<sup>703</sup> Diener, Suh, Lucas, Smith, “Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress”, s. 284.

<sup>704</sup> Ünsal Yetim, “Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , İzmir 1991, s. 94.

<sup>705</sup> Fowers, “From Continence to Virtue- Recovering Goodness, Character Unity, and Character Types for Positive Psychology”, s. 633.

<sup>706</sup> Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, s. 226-227.

odaklanan şükran, merhamet, bağışlama ve ruhsallık/maneviyat “paratelic” yaklaşımın diğer örnek çalışma alanlarıdır.<sup>707</sup>

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı bireylerin kendilerini geçmiş koşullar, istekler, doyumun ideal düzeyleri, ihtiyaçlar, amaçlar ve diğer insanların durumları gibi çok sayıda standartlarla kıyaslamaları esasına dayanmaktadır. Doyuma ilişkin yargılar o anki koşullar ile bu standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Koşullar ve standartlar arasındaki fark yüksekse doyum düşük, fark küçükse doyum yüksek olmaktadır.<sup>708</sup> Örneğin sosyal karşılaştırma kuramında birey, kendi durumunu karşılaştırmak için diğerlerini ölçüt olarak kullanmaktadır. Bu yaklaşıma göre çevresindekilerin durumu kendisinden daha kötü olan biri mutlu, daha iyi olan ise mutsuz olmaktadır.<sup>709</sup>

Aşağıdan yukarıya -yukarıdan aşağıya kuramı iki farklı öznel iyi olma kuramının anlamlı olarak bütünleşmesi neticesinde oluşmaktadır. Aşağıdan yukarı kuramına göre mutluluk birçok küçük hazzın toplamıdır. Birey mutlu bir yaşamı olup olmadığı yargısına varmak amacıyla yaşamındaki haz ve acıların toplamına ilişkin bazı zihinsel hesaplamalar yapmaktadır. Bu kuramın savunucuları yaşam alanlarında hissedilen doyumların kendi başlarına bir neden olmaktan çok genel yaşam doyumundan çıkarılan bir sonuç olduğunu ileri sürmektedirler.<sup>710</sup> Yukarıdan aşağı kuramına göre ise iyi olma yaşantılara olumlu ya da olumsuz biçimde bakmakla ilgili bir kişilik özelliğidir. Bazı insanlar diğerlerinden daha fazla mutlu olmaya eğilimlidir.<sup>711</sup> Örneğin neşeli mizaca sahip bir birey olayları olumlu değerlendirebilmektedir. Her iki kuramı bütünleştiren araştırmacılar objektif yaşam koşulları ve kişilik özelliklerinin birlikte iyi olmayı etkilediğini ileri sürmektedirler.<sup>712</sup>

Uyum kuramı öznel iyi olmayı, yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara bireyin uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmadığı gibi, hoş olaylardan sonra da mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece, bireyler karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar. Diener’a göre olaylar ilk meydana

<sup>707</sup> Diener, Ryan, “Subjective Well-Being: A General Overview”, s. 400.

<sup>708</sup> Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, s. 227.

<sup>709</sup> Diener, Suh, Lucas, Smith, den aktaran Tuzgöl Dost, s. 227.

<sup>710</sup> Diener, Ryan, “Subjective Well-Being: A General Overview”, s. 394.

<sup>711</sup> Martin, “Happiness and Virtue in Positive Psychology”, s. 93.

<sup>712</sup> Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, s. 227.

geldiklerinde iyi ya da kötü oluşlarına göre mutluluk ya da mutsuzluk yaratabilmektedir. Ancak zamanla olaylar ilk yarattıkları güçlü etkiyi kaybetmektedir.<sup>713</sup> Birey iyi koşullara alışmakta ve ardından mutluluk hali uzun sürmemektedir. Benzer uyum süreci kötü olaylar için de söz konusudur. Netice olarak uyum kuramı bireyin kendi deneyiminden doğan standart bir duruma dayanmaktadır.<sup>714</sup>

### 3.4. PSİKOLOJİK İYİ OLMA

Arzuların takipçiliğinin insanları adeta köleleştirdiğini ve hedonik iyi olmanın kaba bir ideal olduğunu düşünen bazı araştırmacılar mutluluğun, bireyin gerçek benliğine ulaşması için çabalaması sonucunda elde edilebileceğini belirtmektedirler. Özellikle son dönem psikolojik yaklaşımlar, memnuniyet ve mutluluğun anlık tecrübelerinin sınırlarını aşan, iyi yaşanan bir ömür ile bireyin en iyi şekilde potansiyellerini iyileştirmesi ve kazanması üzerine yoğunlaşmaktadır.<sup>715</sup> Bu doğrultuda öznel iyi olma yaklaşımının tam olarak iyi olmayı temsil etmediği görüşüne sahip olan bir kısım psikologlar yeni bir bakış açısı ile “psikolojik iyi olma” kuramını geliştirmişlerdir. Çünkü onlara göre öznel iyi olma, psikolojik sağlık veya akıl sağlığını ölçmek için yeterli değildir.<sup>716</sup> Örneğin bazı psikolojik saplantı ve takıntılara sahip olan bireyler kendilerini mutlu olarak nitelendirebilirler veya onların yaşam doyumu yüksek bulunabilir.<sup>717</sup> Ancak bu bireylerin psikolojik açıdan tam anlamıyla sağlıklı oldukları söylenemez.

Öznel iyi olmanın ölçülmesine ilişkin çeşitli sorunların varlığı kabul edilmektedir. Bunlardan biri ölçeği cevaplayanların anlık duygu durumundan etkilenmeleridir ki yapılan bir araştırma, anlık duygu durumunun deneklerin öznel iyi olma tepkilerini etkilediğini ortaya çıkarmıştır.<sup>718</sup>

Psikolojik iyi olmanın kavramsal olarak mutluluk ve yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın deneysel göstergelerinden farklı bir durum olduğu düşüncesi, psikolojik iyi

<sup>713</sup> Diener, Ryan, “Subjective Well-Being: A General Overview”, s. 395-396.

<sup>714</sup> Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, s. 228.

<sup>715</sup> Kallay, “The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study”, s. 90-91; Ryan, Deci, “On Happiness and Human Potentials”, s. 145.

<sup>716</sup> Deci, Ryan, “Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, s. 2.

<sup>717</sup> Akın, “The Scales of Psychological Well-Being A Study of Validity and Reliability”, s. 743; Yapıcı, Ruh Sağlığı ve Din, s. 43.

<sup>718</sup> Norbert Schwarz, Gerald L. Clore, “Mood, Misattribution, and Judgments of Well- Being: Informative and Directive Functions of Affective States” *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, Vol:45, No: 3, s. 513.

olma yaklaşımının hareket noktasını oluşturmaktadır. Öznel mutluluk ile iyi olmanın birbirini karşılamadığını iddia eden psikolojik iyi olma yaklaşımı, hazzı ön plana alarak arzuların gerçekleştirilmesine odaklanan yaşantının öznel bir mutluluk duygusu sağlamakla birlikte, istikrarlı bir şekilde devam eden olumlu psikolojik duruma işaret etmediğini vurgulamaktadır. Eudaimoniayı bireyin insanî potansiyellerini gerçekleştirilmesi ve iyi yaşamıyla ilişkilendiren bu kavramlaştırmaya göre iyi olma sadece bir sonuç veya son durum değil, bireyin gerçek doğasını veya “daimon”unu gerçekleştirme, yerine getirme sürecidir. Aynı zamanda bu, bireyin doğal bir şekilde amaca uygun yaşaması ve potansiyel erdemlerini yerine getirmesi demektir. Hümanistik psikoloji dâhil yirminci yüzyılın çeşitli entelektüel gelenekleriyle uyumlu bir yapıya sahip olan bu yaklaşıma göre eğer birey eudaimonik yaşamı tecrübe ederse, mutlaka hedonik keyfi de tecrübe edecektir. Zira tüm hedonik keyifler eudaimonik yaşamdan elde edilmektedir.<sup>719</sup>

Psikolojide eudaimonik temele dayanan psikolojik iyi olma yaklaşımını benimseyen kuramları birbirinden farklı birden fazla araştırmacı vardır. Bu araştırmacılardan Waterman, Schwartz ve Conti iyi olmanın felsefi yapısını tartıştıktan sonra “kişisel anlamlı etkinlikler” anketini kullanarak içsel motivasyon kavramı çerçevesinde iyi olmanın hem eudaimonik hem de hedonik yönünü değerlendirmişlerdir. Yaklaşım tek bir ölçekle iyi olmanın tüm yönlerini ölçmenin sağlıklı olmaması ve değerlendirmenin belirli aktiviteler esas alınarak sınırlı bir sahada yapılmış olması gibi nedenlerle eleştirilmiştir.<sup>720</sup>

Diğer bir psikolojik iyi olma modeli, irade hürriyeti temelinde eudaimonik yaşamı esas alan Ryan, Huta ve Deci tarafından teklif edilmiş ve dört motivasyonel kavramda karakterize edilmiştir:

1. Bireylerin güç, imaj, ünlü olma, zenginlik, gibi dışsal hedef ve değerlerden ziyade kendi iyilikleri için sağlık, sosyallik, ilişkisellik, kişisel gelişim gibi içsel hedef ve değerler peşinde olmaları.
2. Kontrol edilen, heteronom davranışlardan ziyade uzlaşmacı ve gönüllülük esasına dayalı özerk bir davranış biçimi.

<sup>719</sup> Deci, Ryan, “Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, s. 2.

<sup>720</sup> Deci, Ryan, “Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, s. 4.



3. Farkındalık duygusuyla hareket etme ve dikkatli olma.

4. Özerklik, ilişkililik, yetkinlik için temel psikolojik ihtiyaçları karşılayacak şekilde davranma.

Bu araştırmacılar, özellikle ilk üç özelliğin evrensel psikolojik ihtiyaçlar ve temel memnuniyeti sağladıkları için fiziksel ve psikolojik iyilik haline pozitif etkileri olduğunu iddia etmektedirler.<sup>721</sup>

Öznel iyi olma kuramına bazı yönlerden karşı çıkan Ryff, öznel iyi olma araştırmalarını teorik temelini fakir bulduğu için eleştirmiş ve bu araştırmaların psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak için tasarlanmadığını ileri sürmüştür. İyi olmaya alternatif bir yaklaşım geliştirerek psikolojik iyi olmaya değinen Ryff, yaşam boyu gelişim teorisyenlerinin kişilik teorilerinden sentezlediği fikirlerle psikolojik iyi olmanın altı alt boyutlu ölçeğini yapılandırmıştır. Ryff kuramına, onların çalışmalarının altında yatan varsayımlar ve kültürel değerleri de dâhil etmiştir. Bu doğrultuda tarih ve antropoloji üzerine çizilen hermenotik bir analiz, Ryff'ın psikolojik iyi olmasının kriterlerini konumlandırmaya yardım etmiştir. Ancak bu durum bu teorilerin evrenselliği hakkındaki soruları beraberinde getirmiştir.<sup>722</sup>

Psikolojik iyi olma yaklaşımının öncü ismi Ryff, yaşam memnuniyeti, kanaat, iyilik hissinin değerlendirilmesi üzerine odaklanan öznel iyi olma teorisinin hâkim kavramlarına itiraz etmek için “eudaimonia” terimini kullandığını ifade etmiştir.<sup>723</sup> Ayrıca o, psikoloji içerisinde hüküm süren hedonik görüşe meydan okumak için psikolojik iyi olma modelinin teorik çatısını oluşturup, ölçme aracı geliştirerek eudoimonik geleneği formüle etmiştir.<sup>724</sup>

Ryff kuramını temellendirirken psikolojik iyi olmanın stressiz olmaktan ya da başka ruh sağlığı problemlerinin olmamasından çok daha fazlasını içerdiğini ifade etmektedir. Zira herhangi bir psikolojik bozukluktan rahatsız olmamasına rağmen yaşamında birçok güzellikten mahrum kalan bireylerin bulunduğu bir gerçektir.<sup>725</sup>

<sup>721</sup> Ryan, Huta, Deci, “Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia”, s. 139.

<sup>722</sup> John Chambers Christopher, “Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research, *Journal of Counselling&Development*, Spring 1999, Volume: 77, s. 146; Akın, “The Scales of Psychological Well-Being A Study of Validity and Reliability”, s. 742.

<sup>723</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 13.

<sup>724</sup> Deci, Ryan, “Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, s. 3.

<sup>725</sup> Tuzgöl Dost, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, s. 229.

Ryff'in önerdiği "Psikolojik İyi Olma" modeli, sadece bireyin potansiyellerini gerçekleştirme ve en yüksek iyi olan insanî değerleri içeren Aristo'nun görüşlerinden türememiş aynı zamanda Jung, Maslow, Allport, Rogers gibi psikodinamik ve hümanizm odaklı psikologların çalışmalarından yararlanılarak oluşturulmuştur.<sup>726</sup> Psikolojik iyi olmayı tanımlamak için yaşam döngüsünün çeşitli aşamalarında karşı karşıya gelinen farklı zorlukları vurgulayan yaşam boyu gelişim teorileri, bu modelin oluşturmasında etkili olmuştur. İyi olmanın çerçeveleri, alternatif bakış açıları, pozitif psikolojik fonksiyonun tanımlanmasında hedeflenen bu kapsamlı literatür, psikolojik sağlığın iyi olması anlamına gelen kapsamlı tanımları önererek oluşturulan Ericson'un psikososyal devre ve benlik gelişimi modeli, Frankl'ın yaşamın anlam ve amacı, Jahoda'nın pozitif ruhsağlığı kriterleri, Maslow'un kendini gerçekleştirme anlayışı, Rogers'in tam işlevli insan görüşü, Jung'un bireyselleşmesi ve Allport'un olgunluk kavramı gibi perspektiflerden beslenmektedir.<sup>727</sup> Bunlarla birlikte iyi olmayı hastalığın olmaması olarak tanımlamanın yerine, Buhler'in yaşamın gerçekleştirilmesine doğru çalışan temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in yaşlılık ve yetişkinlikte kişilik değişimi tanımlaması, Jahoda'nın ruh sağlığının olumlu kriterleri kuramları da referans alınmıştır.<sup>728</sup>

Genel itibariyle yaşam boyu gelişim teorileriyle hemen hemen aynı çizgide olan psikolojik iyi olma, bireylerin kendilerine özgü yeteneklerini gerçekleştirme ve tam fonksiyonlu çalışmaları varsayımına dayanmaktadır.<sup>729</sup> Bu modelde bireyin kendi düşüncelerini analiz etmesi, kendi standartlarını, değerlerini değerlendirmesi ve bu değerleri temsil etmek için uygun seçimler yapması ve kendisi için belirlediği hedefler doğrultusunda çalışması söz konusudur. Bu yeni modele göre psikolojik iyi olma doğrudan mutlulukla bağlantılı değil iyi yaşanan bir hayatın ürünüyle bağlantılıdır.<sup>730</sup>

<sup>726</sup> Deci, Ryan, "Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction", s. 4.

<sup>727</sup> Ryff, Friedman, Morozink and Tsenkova, "Psychological Resilience in Adulthood and Later Life: Implications for Health", s. 74.

<sup>728</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s.1070; Ryff, Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", s. 720; Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life", s. 99; A.Rezan Çeçen, Fulya Cenkseven, "Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C:16, S:2, 2007, s. 110.

<sup>729</sup> Chen, Jing, Hayes, Lee, "Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being", s. 1034.

<sup>730</sup> Akın, "The Scales of Psychological Well-Being A Study of Validity and Reliability", s. 743.

### 3.4.1. Psikolojik İyi Olmanın Boyutları

Ryff yaşam boyu gelişim teorileri, klinik ve mental sağlığın uyumu üzerine temellendirdiği, iyi olmanın tüm yönlerini ölçen altı boyutlu bir “Psikolojik İyi Olma” ölçeği geliştirmiştir.<sup>731</sup> Bu boyutlar özerk ve bağımsız bir şekilde kendi kendine karar verme duygusu (özerklik), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesi (çevresel hâkimiyet), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusu (bireysel gelişim), diğerleriyle sıcak ve güvenilir ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancı (yaşamda amaç) ve geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmeleri (kendini kabul)’ den oluşmaktadır.<sup>732</sup> Ryff, Aristoteles’in eudaimonia fikrine en yakın modelin psikolojik iyi olmanın boyutları olabileceğinin ileri sürmektedir.<sup>733</sup> Ryff ve Keyes oluşturulan modelin öznel iyi olmanın içeriğinde bulunan yaşam memnuniyeti ve mutluluk hissinden daha fazla iyi olmayı temsil ettiğini iddia etmektedir.<sup>734</sup>

#### 3.4.1.1. Özerklik

Ryff, özerklik veya diğer bir deyişle otonomiye davranışın içsel düzenlemesi, bireyleşme, iç kontrol odağı, bağımsızlık, kendi kararlarını verebilme gibi özelliklerle eşdeğer görmektedir. Aslında bu tutumların altında yatan şey bireyin kendi kontrolünün dışında sebepler veya kurumlar tarafından yönetilmemesi gerektiği düşüncesi ve kendi eylem ve düşüncelerine inancıdır. Bu inanç, batı psikolojisinin ortak düşüncesi olmakla birlikte bireyleşmenin değerlerini tanımlamak için belirlenen temel ideallerden biridir. Özerklik Kant’ın kuramında işaret ettiği gibi insan olma onurunu bireylere kazandıran ve batının özgürlük kavramlarıyla ilişkili olan bir özelliktir.<sup>735</sup>

<sup>731</sup> Kafka and Kozma, “The Construct Validity of Ryff’s Scales of Psychological Well-Being and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being”, s. 173; Deci, Ryan, “Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, s. 4.

<sup>732</sup> Ryff, Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited”, s. 720; Steven J. Sandage and Peter Hill, “The Virtues of Positive Psychology: The Rapprochement and Challenges of Affirmative Postmodern Perspective”, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 31: 3, 2001, s. 244.

<sup>733</sup> Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1071.

<sup>734</sup> Ryff, Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited”, s. 725.

<sup>735</sup> Christopher, “Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research”, s. 146; Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 23.

Özerklik kavramı eudaimonia kavramıyla açık bir şekilde ilişkili görünmektedir. Ryan ve Deci özerkliği iradeli davranış, seçim deneyimine sahip olmak ve kendi eylemlerini onaylamak olarak tanımlamaktadır.<sup>736</sup> Aynı zamanda bu özellik, bireyin diğerlerinin davranışları, bilişleri, duyguları ve onaylarından bağımsız bir şekilde fonksiyona sahip olması anlamına gelmektedir.<sup>737</sup> Ancak bağımsızlıktan farklı bir kavram olarak ele alınan özerklikte iradeli seçim önemli bir rol oynamaktadır. Zira bağımsızlık diğerlerine güvenmemek anlamı taşıırken, özerklik onlara güvenmeyi fakat bunu yaparken iradeyi elden bırakmamayı ifade etmektedir.<sup>738</sup>

Özerklik bireyin toplumsal kanunlar, korkular ve kolektif inançlara ait olan kurallardan kurtulması olarak tarif edilmektedir. Bireyleşmede ise özerklik gelenekten kurtuluşu içeren bir yapı olarak görülmektedir ki bu özelliğe sahip birey kolektif korkulara sahip değildir ve toplumsal inançlara, kitle yasalarına tutunmamaktadır.<sup>739</sup> Özerkliğin özgür irade, davranış düzenleme ve sosyal baskılara karşı durabilme yeteneği olduğu söylenebilir.<sup>740</sup> Bu yapı batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biridir.<sup>741</sup> Özerklik aynı zamanda bireyin kendisine inancından aldığı cesaretle gerektiğinde geleneksel inançlara karşı çıkabilmesidir.<sup>742</sup>

Bireyler bireyci kültürlerde özerklik değerine daha fazla eğilimlidir. Bu nedenle küresel yaşam doyumu ile bireysel başarılar ve öz saygı arasındaki ilişkinin bireyci kültürlerde kolektivist kültürlerden daha güçlü olduğu belirlenmiştir.<sup>743</sup> Tarihi nedenlerden dolayı batı kültüründe ortaya çıkan bir değer olduğu düşünülen özerkliğin doğu kültüründe ifade ettiği anlam farklı olabilir.<sup>744</sup> Bireyleşmenin temel faktörlerinden biri kabul edilen özerklik batıda kendini gerçekleştirmiş, olgun bireyin özelliği iken aynı birey toplumcu doğu kültürlerinde otoriteye itaat etmeyen, değerlere başkaldıran

<sup>736</sup> Deci, Ryan, "Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction", s. 7.

<sup>737</sup> Kallay, "The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study", s. 92.

<sup>738</sup> Deci, Ryan, "Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction", s. 7.

<sup>739</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1071; Ryff and Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", s. 23.

<sup>740</sup> Çeçen, Cenkseven, "Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students", s. 111.

<sup>741</sup> Christopher, "Situating Psychological Well- Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research", s. 146.

<sup>742</sup> Ryff, Friedman, Morozink and Tsenkova, "Psychological Resilience in Adulthood and Later Life: Implications for Health", s. 75.

<sup>743</sup> Oishi, Diener, Suh, Lucas, "Value as a Moderator in Subjective Well-Being", s. 163.

<sup>744</sup> Christopher, "Situating Psychological Well- Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research", s. 146.

biri gibi algılanabilir. Bireyin özerklik arayışı, sosyal beklentilere rağmen düşünce ve davranışlarını bireysel standartlarına göre düzenlemesi olarak açıklanmaktadır.<sup>745</sup> Ancak toplumcu kültürlerde bunun aksine birey sosyal beklentileri dikkate almak durumundadır.

Yaşam boyu gelişim teorileriyle uyumlu olan özerklik, aynı zamanda tüm bu teorilerde tasarlanan insan tipine ait bir özelliktir. Örneğin kendini gerçekleştirenler özerklik fonksiyonunu sergileyen ve kültürün kendisine sunduğu davranış örneklerine direnç gösteren bireyler olarak tanımlanmaktadır. Rogers tarafından tarif edilen tam fonksiyonlu birey ise değerlendirmenin bir iç odağına sahiptir ve onay için başkalarının fikrine bakmadığı gibi kendisini bireysel standartlarına göre değerlendirmektedir.<sup>746</sup>

#### 3.4.1.2. Çevresel Hâkimiyet

Psikolojik iyi olmanın kriterlerinden biri olan çevresel hâkimiyet aynı zamanda ruh sağlığını destekleyen yapısıyla bireyin uyum fonksiyonunu geliştiren ve sürdüren bir dış çevreyi inşa etme,<sup>747</sup> çevredeki fırsatları etkin bir biçimde kullanabilme, bireysel tercih ve ihtiyaçlar doğrultusunda kendi ruhsal durumuna uygun ortamlar oluşturma veya seçme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.<sup>748</sup> Aynı zamanda bu kriter, bireyleşmenin merkezi bir parçasıdır. İleriyi aydınlatan olgun birey, gerçek dünyayla rasyonel olarak yüzleşebilen ve kendisinin seçtiği hedefleri başarmının anlamını en etkili bir biçimde hesaplayabilen bireydir.<sup>749</sup>

Jahoda mental sağlığın temel bir özelliği olarak değerlendirdiği çevresel hâkimiyeti, bireyin kendi psişik durumuna uygun ortamlar yaratabilmesi, seçmesi ve bu konuda yetenekli olması şeklinde tanımlamaktadır.<sup>750</sup> Bu özellik olgunlaşma teorisinde bireyin kendisinin dışında anlamlı bir faaliyet alanına katılmayı istemesi olarak

<sup>745</sup> Behire Kuyumcu, “Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi”, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt-Sayı: 14-2 Yıl: 2012, s. 3.

<sup>746</sup> Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1071; Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 23.

<sup>747</sup> Kallay, “The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study”, s. 92.

<sup>748</sup> Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1071; Çeçen, Cenkseven, “Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students”, s. 111.

<sup>749</sup> Christopher, “Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research”, s. 147.

<sup>750</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 22-23.

görülürken diğer yaşam boyu gelişim kuramlarında karmaşık ortamları kontrol etme ve çevreyi değiştirme yeteneği olarak nitelendirilmektedir.<sup>751</sup> Yaşam boyu gelişim kuramlarında özellikle orta yaşta, zihinsel ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla dünyayı ve çevreyi değiştirme kapasitesinin yanı sıra karmaşık ortamları kontrol edebilme ve ustalıklı yönetebilmenin önemi vurgulanmaktadır.<sup>752</sup> Dolayısıyla çevresel hâkimiyet, yaşlanmanın yanı sıra orta yaşta, aile ve iş hayatının zorluklarıyla karşılaşılması durumunda bireyin çevresini proaktif bir biçimde yönetmesiyle de ilgilidir.<sup>753</sup>

Başarılı yaşlanma kuramında ise bu özellik bireyin çevre fırsatlarından yararlanma derecesi olarak tanımlanmaktadır. Tüm bu yaklaşımlarca çevre hâkimiyeti ve aktif katılım, olumlu psikolojik fonksiyonun bütünleşmiş yapısıyla uyumlu önemli niteliklerden biri olarak tavsiye edilmektedir.<sup>754</sup> İyi olmanın bu alanı, diğer psikolojik yapılarla paralellik arz etse de, kontrol duygusu ve öz-yeterlilik, bireyin bireysel kapasiteleri ve ihtiyaçlarına uygun çevresel bir bağlam oluşturma veya bulma vurgusu, çevresel hâkimiyete özgüdür.<sup>755</sup>

### 3.4.1.3. Bireysel Gelişim

Ryff bireysel gelişimi, bireyin potansiyelini geliştirmesi, büyütmesi ve genişletmesi yeteneğini sürdürmesi olarak tanımlamıştır.<sup>756</sup> Bu yapı yaşam boyunca yeni güçlükler, geçişler ve tecrübelerle karşılaşan sağlıklı bireyler için gerekli olan, devam eden gelişim fikrine dayanmaktadır.<sup>757</sup> Zira Ryff'a göre üst düzeyde psikolojik fonksiyon, sadece bireyin öncü özellikleri kazanması değil, aynı zamanda gelişme ve

<sup>751</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1071.

<sup>752</sup> Ryff and Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", s. 22.

<sup>753</sup> Ryff, Friedman, Morozink and Tsenkova, "Psychological Resilience in Adulthood and Later Life: Implications for Health", s. 75.

<sup>754</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1071.

<sup>755</sup> Ryff and Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", s. 22-23.

<sup>756</sup> Christopher, "Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research", s. 148.

<sup>757</sup> Itai Ivta, Christine P.L. Chan, Hamah E. Gardner, Kiran Prashar, "Linking religion and Spirituality with Psychological Well-Being: Examining Self Actualisation Meaning in Life and Personal Growth Initiative", *Journal of religion and Health*, 2009, Volume 48, Number:1, s. 6.

büyümesinin yanı sıra bireyin potansiyelini geliştirmeye devam etmesi anlamına da gelmektedir.<sup>758</sup>

Bireyin kendi potansiyellerini geliştirmeye ve kendisini gerçekleştirmeye ihtiyacı, bireysel gelişim üzerine klinik bakış açısının merkezini oluşturmaktadır. Örneğin açıklık tecrübesi, tam fonksiyonlu bireyin önemli bir özelliğidir. Böyle bir birey içinde tüm problemlerin çözüldüğü sabit bir duruma ulaşmaktan ziyade sürekli gelişen biridir. Böylece sürekli bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirme, sözü edilen teorilerde önemli bir temadır.<sup>759</sup>

Bireyin kendini gerçekleştirmesiyle açıkça ilişkili ve anlam bakımından Aristoteles'in eudimoniasına en yakın olan boyut bireysel gelişimdir.<sup>760</sup> Olumlu psikolojik işleyişin bu bölümü, dinamik ve sürekli bir biçimde bireyin potansiyel gelişim sürecini desteklemektedir. Maslow tarafından formüle edilen ve Norton tarafından detaylandırılan “kendini gerçekleştirme” ve Jahoda'nın “mental sağlığı”nın olumlu kavramı olduğu gibi bireysel potansiyelin gerçekleştirilmesiyle de merkezî olarak ilgilidir. Rogers tam fonksiyonlu bireyin özelliklerini tüm sorunların çözüldüğü sabit bir duruma ulaşmaktan ziyade giderek ve sürekli gelişen, deneyime açık olan insan modeli olarak tarif etmektedir.<sup>761</sup>

Bireysel gelişim bireyin potansiyellerini geliştirirken yeni tecrübelerle açık olması olarak da değerlendirilmektedir.<sup>762</sup> Yaşam boyu gelişim teorilerlerinin neredeyse tamamında yaşamın farklı periyodlarında yeni zorluklar ve görevlerle karşı karşıya gelindiğinde gelişmeye devam etmeye açık bir şekilde vurgu yapılmaktadır.<sup>763</sup> Bireysel gelişim, bireyin potansiyel ve yeteneklerini sürekli geliştirmesi hakkındadır. Paradoksal olarak yeni kaynaklar ve karakter güçlerinin gelişimi, sıklıkla bireyler sıkıntı hatta

<sup>758</sup> Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1071.

<sup>759</sup> Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1071.

<sup>760</sup> Kallay, “The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study”, s. 93.

<sup>761</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 20-21.

<sup>762</sup> Çeçen, Cenkseven, “Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students”, s. 111.

<sup>763</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, s. 20-21; Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1071.

travmayla karşı karşıya kaldığında meydana gelmektedir.<sup>764</sup> Aynı zamanda bireysel gelişim, bireyin bir dizi değişiklik ve güçlükleri yaşamayı gelişme açısından fırsat olarak algılayarak, kendisinin iyi bir yaşama ulaşma şansını artıracak olan gerçek potansiyellerini gerçekleştirmeye çabalaması olarak da tarif edilmektedir.<sup>765</sup>

#### 3.4.1.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Psikolojik iyi olmanın bu bileşeni, bireyin başkalarıyla fonksiyonel ve sıcak insanî ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneğini, diğerleriyle sevgi, saygı, samimiyet esasına dayalı yakın ilişkilere sahip olmayı, kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemleri ilişkileri sağlıklı bir biçimde sürdürmek adına çözme kabiliyetini ifade etmektedir.<sup>766</sup> Ryff diğerleriyle olumlu ilişkileri, güçlü sevgi ve empati hislerine sahip olma ve kişilerarası ilişkilerde güven, sıcaklık gibi hisler taşıma şeklinde tanımlamaktadır.<sup>767</sup> Dolayısıyla bu özelliği taşıyan bireyler sıcak, tatmin edici ve güvenli kişilerarası bağları olan, güçlü empati, sevgi ve samimiyet yeteneği olan kimselerdir.<sup>768</sup>

Ryff'a göre önceki iyi olma teorilerinin çoğu tarafından kişilerarası güvene dayalı, sıcakkanlı ilişkilerin önemi vurgulanmakta; sevme yeteneği, ruh sağlığının merkezî bir unsuru olarak değerlendirilmektedir.<sup>769</sup> Aristoteles'in etiği, sevgi ve dostluk üzerine uzun bölümleri içermektedir. Russell mutluluğun iki büyük kaynağından biri olarak sevgiyi görmüştür. Jahoda mental sağlığın merkez bileşeni olarak sevgi kabiliyetine dikkat çekerken, Maslow kendini gerçekleştirenleri, bütün insanlar için güçlü sevgi ve empati hislerine, büyük bir sevgi ve derin bir dostluk kapasitesine ve diğerleriyle eksiksiz özdeşim kurma yeteneğine sahip olan bireyler olarak tarif etmiştir. Alport tarafından diğerleriyle sıcak ilişki kurmak, olgunluğun bir kriteri olarak ele alınmıştır.<sup>770</sup>

<sup>764</sup> Ryff, Friedman, Morozink and Tsenkova, "Psychological Resilience in Adulthood and Later Life: Implications for Health", s. 75.

<sup>765</sup> Kallay, "The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study", s. 93.

<sup>766</sup> Ryff, Friedman, Morozink and Tsenkova, "Psychological Resilience in Adulthood and Later Life: Implications for Health", s. 75; Kallay, "The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study", s. 92.

<sup>767</sup> Christopher, "Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research", s. 147.

<sup>768</sup> Çeçen, Cenkseven, "Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students", s. 110.

<sup>769</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1071.

<sup>770</sup> Ryff and Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", s. 21; Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1071.



Yetişkinlikte gelişim evreleri teorisyenlerinden Erikson, başkalarını yönlendirme ve onlara rehberlik etmenin (üretkenlik) yanı sıra diğer insanlarla yakın birliktelikler kurma başarısının (samimiyet) önemini vurgulamıştır. Bu perspektiflerin tümünün ötesinde iyi bir yaşam için iyi olma kriterlerinin açıklandığı felsefi açıklamalarda bağlılık, empati ve sevgi üstünlüğünün altı çizilmektedir.<sup>771</sup>

Yapılan araştırmalarda bu özellik, üstün zihinsel işleyişle ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmanın strese karşı tamponlama etkisine sahip olduğu ve başa çıkmaya yardımcı olduğu ile ilgili bulgular mevcuttur.<sup>772</sup> Ayrıca Christopher, bu alt ölçeğin ilk bakışta kolektivizmle en uygun veya en uyumlu özellik gibi görüldüğünü belirtmekte fakat diğerleriyle olumlu ilişkilere sahip olmak ile bir sosyal ağda bireyin konumu gereği psikolojik olarak oluşturulan ilişki durum arasında anlamlı bir fark olduğuna dikkat çekmektedir.<sup>773</sup>

Başkalarıyla kurulan olumlu ilişkilerin iyi olma üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve diğer insanlarla doyum verici kişilerarası ilişkiler kuran bireylerin, kuramayanlara göre daha mutlu ve sağlıklı olduğu bilinmektedir. Samimiyet, paylaşma, beraber hoşlanılan etkinlikler yapma, çatışmadan kaçınma gibi farklı etkileşim biçimleri bireylerin birbirleriyle yakınlığına katkıda bulunmaktadır.<sup>774</sup> Bununla birlikte sosyal ilişkiler dışa dönüklüğü gerektirdiği için mutluluğa zemin hazırlayabilmekte, mutluluk ise sempatik davranışlar üretebilmektedir. Sempatik insanlar ise yüksek ruhlu, çok cesaretli ve rahat olduklarından genellikle başkalarıyla ilişki kurmada daha başarılı olabilmektedirler.<sup>775</sup>

Aslında aile ve arkadaş gibi yakın ilişkilerin stresle dolu olması, yararlarından çok bazı sıkıntıları da beraberinde getirmektedir. Ancak samimi arkadaşların endişelerini özgürce paylaşımlarının sağlıklı bir davranış olduğu ve arkadaşları olmayan ya da az olanlarla karşılaştırıldığında yakın ilişkilerde başarılı olan bireylerin daha mutlu oldukları belirtilmektedir. Zira acı deneyimler tecrübe ettiklerinde insanların

<sup>771</sup> Ryff and Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", s. 21.

<sup>772</sup> Kallay, "The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study", s. 92.

<sup>773</sup> Christopher, "Situating Psychological Well- Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research, s. 147.

<sup>774</sup> Zeynep Cihangir Çankaya, "Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Yaz 2009, 7(3), s. 695.

<sup>775</sup> Myers and Diener, "Who is Happy?", s. 14.

güvenebilecekleri ilişkilerinin olması onları rahatlatırken, sıkıntılarını paylaşabilecekleri ortamların olmaması travmatik etkilerin atlatılmasını güçleştirebilmektedir. Bu konuyla ilgili olarak Seligman bireyci batı toplumlarında depresyonun salgın seviyelerde olmasını giderek yoksullaşan sosyal ilişkilere bağlamaktadır.<sup>776</sup>

#### 3.4.1.5. Yaşam Amacı

Ryff psikolojik işlevsellik esasına dayandırdığı psikolojik iyi olma modelinin kriterleri arasında, yaşamda anlam ve amaç duygusunu bireye kazandıran inançlara sahip olmayı saymaktadır. Dolayısıyla psikolojik iyi olmanın bu alt boyutu bireyin yaşamındaki yön ve anlam bulma kapasitesini içermektedir.<sup>777</sup> Ryff'a göre yaşamın amacının açık bir şekilde anlaşılması, yönetme ve amaçlılık duygusu, yaşam için amaç ve anlam duygusunun önemli bir parçasıdır.<sup>778</sup>

İyi olmanın bu boyutu varoluşsal perspektif üzerinde durmaktadır. Anlama isteğinin en temel insan motivasyonu olduğuna inanan Victor Frankl, yaşama anlam verme arzusunun doğuştan olduğunu belirterek anlama isteğini değerlerin gerçekleştirilmesi isteği olarak tanımlamıştır.<sup>779</sup> Frankl'ın anlam araştırması ve logoterapisi, yaşamın acı ve sancılarını çekerken bir yandan da amaç ve anlam bulma arayışında olan insanlara yardım etmekle doğrudan ilişkilidir. Frankl tarafından ifade edildiği gibi amaç ve anlam duygusu çoğunlukla yaşamın güçlükleriyle karşı karşıya kalındığında, sıkıntı ve sınanmalarla mücadeleden sonra gelişmektedir.<sup>780</sup> Yaşamda anlam ve yön oluşturma Sartre'ye göre özgün bir yaşamın temel güçlüğüdür. Alport'un olgunlaşma teorisinde ise amaçlılık, yön duygusuna sahip olma, yaşamın amacını kavramaya açık bir şekilde vurgu yapılmaktadır. Ayrıca yaşam boyu gelişim teorilerinde yaşamdaki amaç veya hedeflerde bir dizi değişiklik yapma, üretken ve yaratıcı olma veya yaşlılıkta duygusal bütünleşmeyi gerçekleştirme gibi farklı yaşam durumlarını karakterize eden hedef veya amaçların değişimine değinilmektedir.

<sup>776</sup> Myers and Diener, "Who is Happy?", s. 14-15.

<sup>777</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1071; Çeçen, Cenkseven, "Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students", s. 111.

<sup>778</sup> Christopher, "Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research", s. 147.

<sup>779</sup> Ivtza, Chan, Gardner, Prashar, "Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-Being: Examining Self Actualisation Meaning in Life and Personal Growth Initiative", s. 5,6.

<sup>780</sup> Ryff, Friedman, Morozink and Tsenkova, "Psychological Resilience in Adulthood and Later Life: Implications for Health", s. 75.

Dolayısıyla pozitif fonksiyonları olan bireyler, yaşamın anlamlı olduğu duygusunu taşımakla birlikte amaçlara, niyetlere ve bir yön duygusuna sahip olanlardır.<sup>781</sup>

Christopher'a göre yaşamda amaç duygusu insan özgürlüğünü vurgulamakla birlikte bireycilikle sıkı bir biçimde ilişkili görünmektedir. Geleneksel olarak batı tarihinde ve kolektif kültürlerde insanlar, evrenin çoklu yapısında gömülmüş gibi görünen amaç ve anlam duygusu eşliğinde kaderin dünyasında yaşamıştır. O'na göre Frankl anlam ve amaçlarımızla ilgili çağdaş kaygılarımızı "bizim kolektif nevrozumuz" olarak görmüştür. Batılı olmayan dünya veya modernite öncesi dünyanın tersine modernitenin doğal olarak anlam, tasarım veya amaçtan yoksun, nesnelleştirilmiş, materyalist dünya görüşüne dayandığını düşünen Christopher, kendi dünya görüşlerini seçme ve yaşamlarında anlamı tanımlama hususunda bireylerin sorumlulukları olduğunu ifade etmiştir.<sup>782</sup>

Yaşam amacı ile ilgili yapılan araştırmalarda, en üst düzeyde zihinsel fonksiyonla yaşam amacı arasında çok güçlü bir ilişkili tespit edilmiştir. Amaç duygusuna sahip bireyler, farklı yaşam olaylarına anlam atfeden, yaşamları için anlam bulan, yakın ve uzak hedefler oluşturan, karşılaşılan negatif olaylardan daha hızlı ve daha uygun bir şekilde kendini toparlayan ve olumlu zihinsel fonksiyonu yüksek düzeyde bulunan kimselerdir.<sup>783</sup> Bununla birlikte yaşamda amaç duygusunun hem öz saygı hem de yaşam doyumu ile güçlü bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir.<sup>784</sup>

#### 3.4.1.6. Kendini Kabul

Bireyin geçmişini ve benliğini memnuniyetle kabulü anlamında kullanılan kendini kabul, Ryff tarafından olumlu psikolojik fonksiyonun merkezî bir karakteri olarak tanımlanmaktadır.<sup>785</sup> Bu özellik, bireyin kendi sınırlılıklarının farkında olmasıyla

<sup>781</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1071; Ryff and Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", s. 22.

<sup>782</sup> Christopher, "Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research", s. 147.

<sup>783</sup> Kallay, "The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study", s. 92.

<sup>784</sup> Diener, Fujita, Tay, Biswas-Diener, "Purpose, Mood, and Pleasure in Predicting Satisfaction Judgments", s. 334.

<sup>785</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s. 1071.

birlikte kendisine yönelik olumlu tutumlara sahip olması demektir.<sup>786</sup> Kendini kabul, narsistik bir kendini sevme veya üstünkörü bir öz saygı anlamına gelmemektedir. Aksine bu özellik, bireyin yaşamındaki hayal kırıklıkları ve zaferleriyle barışık olması neticesinde olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkında olarak öz saygıyı inşa etmesinin derin bir formunu içermektedir.<sup>787</sup>

Koşulsuz ve değer yargısız bir şekilde bireyin kendisine yönelik olumlu tutum sahibi olması anlamında iyi olmanın en çok tekrarlanan bu kriteri, kendini kabul etme kapasitesi, duygusal olgunluk, optimum fonksiyon, kendini gerçekleştirme ve ruh sağlığının köşe taşlarından birini oluşturmakla birlikte yaşam boyu gelişim teorileri tarafından vurgulanan bir özelliktir.<sup>788</sup> Yunan düşüncesi, bireye kendisini bilmesini, duygu, motivasyon ve eylemlerini doğru bir şekilde algılamaya çalışmasını öğütlemektedir. Bu doğrultuda bireyin geçmiş yaşamı dâhil “kendini kabul” özelliği Jahoda’nın “mental sağlığı”nın, Maslow’un “kendini gerçekleştirme”sinin, Rogers’in “en uygun isleyiş”inin ve Alport’un “olgunluk” kuramının merkezi bir özelliğidir. Jung da buna benzer bir şekilde bireyleşme sürecinde bireyin kendisinin karanlık tarafıyla yüzleşmesi gerektiğini vurgulamıştır.<sup>789</sup>

Sonuç olarak kendini kabul, tüm zamanları kapsacak şekilde bireyin kendisinin hem güçlü hem de zayıf taraflarını kabul etmesi ve kendisiyle ilgili farkındalığına sahip olmasını içeren bir tür öz değerlendirmedir.<sup>790</sup> Bu sebeple olumlu psikolojik işlevselliğin önemli bir bileşeni olan kendini kabul, Maslow, Rogers, AlIport, ve Jahoda tarafından vurgulandığı gibi bireyin sadece kendisine karşı olumlu tutuma sahip olması değil, aynı zamanda bireyleşmenin Jungcu açıklamasına dâhil edilen kendisinin iyi ve kötü özelliklerini kabul etmesi ve Erikson tarafından tarif edilen ego bütünlüğünün bir parçası olarak bireyin geçmiş yaşantısını kabul etmesidir.<sup>791</sup>

<sup>786</sup> Çeçen, Cenkseven, “Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students”, s. 110; Christopher, “Situating Psychological Well- Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research”, s. 148.

<sup>787</sup> Ryff, Friedman, Morozink and Tsenkova, “ Psychological Resilience in Adulthood and Later Life: Implications for Health”, s. 75.

<sup>788</sup> Kallay, “The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study”, s. 92; Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1071.

<sup>789</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Aproach to Psychological Well-Being”, s. 20-21.

<sup>790</sup> Ryff and Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Aproach to Psychological Well-Being”, s. 20-21.

<sup>791</sup> Ryff, “ Psychological Well-Being in Adult Life”, s. 99.

### 3.5. PSİKOLOJİK İYİ OLMA DİNDARLIK İLİŞKİSİ

Dindarlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler, din psikolojisi alanında çok sayıda deneysel araştırmaya konu olmakla birlikte özellikle son yıllarda psikolog ve psikiyatristlerin ilgi odağı haline gelmiş ve literatürdeki yerini almıştır. Ancak din ve dindarlık kavramları etkileşimli kavramlar olduğundan dindarlığın bireyin ruh sağlığı üzerinde ne tür bir etki yaptığı incelenirken çoğunlukla birlikte ele alınmıştır. Zira dinin psikolojik iyi olmaya destek veren doğası, dinin bağılı olan dindarların iyi oluşlarına da doğal olarak yansımaktadır.

Dindarlığın psikolojik iyi olma, ruh sağlığı veya basitçe bireyin mutluluğuna olumlu katkı sağladığı yönünde elde edilen bulguların çokluğuna rağmen, olumsuz etkiye sahip olduğunu iddia eden ya da yaptığı araştırmalarda bu sonuca ulaşan araştırmacılar yok değildir. Bu bağlamda Psikoloji tarihine bakıldığında, dine bakışı olumsuz olan psikolog ve psikiyatristlerin din ve dindarlığın psikolojik iyilik hali ya da ruh sağlığı üzerindeki etkileri hakkındaki görüşlerinin de olumsuz olduğu göze çarpmaktadır. Sözü edilen psikiyatristlerden sayılabilecek Freud, dini nevroz olarak tanımlamış, dindarların da nevrotiklerin de akla aykırı şeylere inanmaları ve mantıksız ritüeller gerçekleştirmeleri sebebiyle birbirlerine benzediklerini belirterek dindarların aynı zamanda psikolojik sorunlar yaşayan bireyler olduklarını iddia etmiştir.<sup>792</sup> Aynı şekilde dine olumlu perspektiften yaklaşan psikologların “dindarlık - psikolojik iyi olma ilişkisi” hakkındaki görüşlerinin de buna göre şekillenmiş olduğu söylenebilir. Örneğin Freud’un çağdaşı Jung, Freud’un aksine, dinî yaşantının azlığının nevrozun nüksetme ihtimalini artıran bir faktör olduğunu, hastaları arasında dinî yaklaşıma sahip olmayan ve dinin insan hayatına kattığı anlam duygusundan yoksun olanların iyileşemediklerini belirterek, din ve dindarlığın adeta psikolojik sağlığın garantörü olduğunu vurgulamıştır.<sup>793</sup>

Argyle ve Hills’in yaptığı araştırmada dindarlık ve psikolojik iyi olma arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Kilise üyeleri ve üye olmayanlar, dinî tecrübe yaşayan ve yaşamayanların mutluluk skorlarını karşılaştıran Argyle ve Hills, her ikisi arasında anlamlı bir farklılık veya ilişki bulunamadığını belirtmiştir.<sup>794</sup> Jankowski

<sup>792</sup> Ali Köse, *Freud ve Din*, (2. Baskı), İz Yayıncılık, İstanbul 2005, s. 66.

<sup>793</sup> Köse, *Freud ve Din*, s. 80-81; Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 239.

<sup>794</sup> Michael Argyle and Peter Hills, “Religious Experiences and Their Relations With Happiness and Personality”, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(3), 2000, s. 166.

ve Sandage tarafından yapılan stres altındaki farklı gruplar ve özellikle bir grup üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada ise dinî bağlılığın, psikolojik sağlığın önemli bir yordayıcısı olmadığı sonucu elde edilmiş fakat aynı çalışmada daha az stresli olmayı da anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Genel itibariyle önceki araştırmalarla uyumlu olarak maneviyat ve iyi olma arasındaki olumlu ilişkinin desteklendiği<sup>795</sup> bu çalışmada ruhsal aşkınlık, artan psikolojik sıkıntı ile ilişkili bulunmuştur.<sup>796</sup> Dinin bazı olumsuz sonuçlara yol açabildiğini gösteren diğer çalışmalarda din otoriteryanizm, katılık, dogmatizm ve bağımlılıkla ilişkili bulunmuş, dinî başa çıkmanın zararlı formlarının bozulmuş ruh sağlığı ve negatif yaşam olaylarının daha başarısız çözümlenmesiyle anlamlı ilişkiliye sahip olduğu belirlenmiştir.<sup>797</sup> Bazı çalışmalarda ise dindarlığın daha zayıf mental sağlık, irrasyonel düşünce ve duygusal rahatsızlıklarla birlikte olduğu iddia edilmiş, otoriteryanizm, dogmatizm ve psikopatolojinin bazı formlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir.<sup>798</sup>

Dindarlığın yüksek düzeyinin daha fazla bireysel sıkıntı ile ilişkili olduğunu ve dinî inançların daha düşük öz saygı, depresyon ve hatta şizofreninin gelişmesinden sorumlu olduğunu öne süren bazı araştırmacıların iddialarına rağmen, son yıllarda özellikle de son yirmi yıldır artan bir şekilde psikoloji, psikiyatri, tıp, halk sağlığı, sosyoloji gibi alanlarda dinî katılımın koruyucu ve yararlı etkileri araştırılmaktadır. Bu araştırmalarda dindarlığın boyutlarıyla psikolojik fonksiyonlar arasında olumlu ilişkiler tespit edilmiştir.<sup>799</sup> Özellikle dinî katılımın etkisinin araştırıldığı 1970 ve 1980 yılları arasında yapılmış üç büyük uluslararası çalışmada dinî katılım, anlamlı bir şekilde

<sup>795</sup> Peter J. Jankowski, Steven J. Sandage, "Spritual Dwelling and Well-Being: The Mediating Role of Differentiation of Self in a Sample of Distressed Adults", *Mental Health Religion and Culture*, Vol:15, No:4, 2012, s. 430.

<sup>796</sup> Jankowski, Sandage, "Spritual Dwelling and Well-Being: The Mediating Role of Differentiation of Self in a Sample of Distressed Adults", s. 419.

<sup>797</sup> Carol D. Ryff, Burton H. Singer, Karen A. Palmersheim, "Social Inequalities in Health and Well-Being: The Role of Relational and Religious Protective Factors", *How Health are We? A national study of Well-Being at Midlife*, (ss. 90-123), Chapter Four, 2004, (Ed. Brim, O G Ryff, CD&Kesler, RC), Chicago IL The University of Chicago Press, s. 95.

<sup>798</sup> J. Gartner, "Religious commitment, mental health, and pro-social behavior: A review of the empirical literature", (Ed. E. P Shafranske), *Religion and the clinical practice of psychology*, (ss.187-214), 1996, Washington, DC: American Psychological Association; A Ellis, "Psychotherapy and atheistic values: A response to A. E. Bergin's psychotherapy and religious values", *Journal of Consulting and Clinical Psychotherapy*, 48, 1980, s. 635-639'den aktaran Shobhna Joshi, Shilpa Kumari, Madhu Jain, "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 2008, Vol: 34, No: 2, s. 346.

<sup>799</sup> Zeenat Ismail, Soha Desmukh, "Religiosity and Psychological Well-Being", *International Journal of Business and Social Science*, Vol:3, No:11, 2012, s. 21.

sağlık memnuniyeti ve psikolojik iyi olmayla ilişkili bulunmuştur.<sup>800</sup> Ellison'un çalışmasında ise güçlü dinî inançları olan bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyetine, daha fazla bireysel mutluluğa, daha düşük olumsuz psikolojik sonuçlar ve travmatik yaşam olaylarına sahip olduklarını rapor edilmiştir.<sup>801</sup> Diğer bir çalışmada dinî bağlılığın çeşitli formları, çok azı hariç genellikle fiziksel sağlık ve psikolojik iyi olmayla büyük oranda pozitif ilişkili bulunmuştur.<sup>802</sup>

Genellikle din ve iyi olma arasındaki ilişki hem dua, dinsel kimlik, fundamental inançlar gibi bireysel, hem de dinî katılım, dinsel aktiviteler ve sosyal destek gibi sosyal bileşenlere bağlıdır. Bu bağlamda dinî doktrinin literatüre bağlı yorumunu temsil eden fundamentalizm ve geleneksel olarak iyi olmayla bağlantılı olan iyimserlik arasındaki olumlu ilişki nedeniyle daha fundamentalist inançlara sahip olan bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olacağı varsayılmaktadır.<sup>803</sup> Dindarlık depresyona karşı koruyucu etkenler arasında yer almaktadır.<sup>804</sup>

Sonuç olarak çalışmaların büyük çoğunluğu dindarlığın psikolojik iyi olma ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Dinî inanç ve pratiklerin psikolojik iyi olmanın yanı sıra bireysel ahlakî kriterlerin oluşmasına, öz saygıya, umut hissine, aile ve evlilik mutluluğuna önemli katkılar sağladığına dair bulgular elde edilmiştir.<sup>805</sup>

Çeşitli yollarla iyi olmayı etkilediği anlaşılan dinin çok fonksiyonlu olması destek kaynaklarını da zenginleştirmektedir. Dindarlık, sosyal uyum/entegrasyon ve destek sağlama, Tanrısal olanla bireysel ilişkiler kurma, varoluşsal uyum ve anlam sistemleri sunma, bireysel yaşam stilleri ve dinî organizasyonun daha özel örneklerini geliştirme gibi yollarla bireyin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunacak kaynaklar

<sup>800</sup> Ryff, Singer, Palmersheim, "Social Inequalities in Health and Well-Being: The Role of Relational and Religious Protective Factors", s. 94.

<sup>801</sup> Ryff, Singer, Palmersheim, "Social Inequalities in Health and Well-Being: The Role of Relational and Religious Protective Factors", s. 95.

<sup>802</sup> Morgan Green, Marta Elliott, "Religion, Health and Psychological Well-Being", *Journal Religion and Health*, 2010, 49, s. 152.

<sup>803</sup> Green, Elliott, "Religion, Health and Psychological Well-Being", s. 152.

<sup>804</sup> Gülay Dirik, Esma Günay, "Dindarlık, Kontrol Odağı, Psikolojik Sıkıntı", *Civilacademy*, C: 7, S:1, 2009, s. 48.

<sup>805</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s.46-140; J. Gartner, "Religious commitment, mental health, and pro-social behavior: A review of the empirical literature", s.187-214; A Ellis, "Psychotherapy and atheistic values: A response to A. E. Bergin's psychotherapy and religious values", s. 635-639'den aktaran Shobhna Joshi, Shilpa Kumari, Madhu Jain, "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being", s. 346.

sağlamaktadır.<sup>806</sup> Örneğin bir dinî cemaate bağlı olmak bireye aidiyet duygusu verdiği için önemli bir sosyal destek kaynağı olmaktadır. Ayrıca din bireylerin yaşamına anlam ve amaç kazandırmakta, başa çıkma kaynakları sunmakta ve sağlıklı bir yaşam sürdürmeye yönelik kurallar koyup öneriler sunarak psikolojik iyi olmaya dolaylı katkı sağlayabilmektedir.<sup>807</sup>

### 1. Dinin Sosyal Destek Fonksiyonu

Dinlere göre sıklığı değişkenlik gösterse de toplu halde cemaatle yapılan ibadetler, aynı dine mensup bireyleri aynı amaçla bir araya getirerek ortak manevî duyguların paylaşıldığı sosyal ortamların oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Dinî faaliyetlere katılımın ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu; ruhsallık ve dinî bağlılığın ise dinî cemaatler ve çeşitli ritüeller aracılığıyla sosyal uyum ve duygusal destek sağladığı, sıkıntı ve ruhsal acı çekmeyi azalttığı belirtilmektedir.<sup>808</sup> Ayrıca dinî katılım, aidiyet ve paydaşlık duygusuyla, dinî organizasyonlar aracılığıyla psikolojik iyilik halini desteklemektedir. Bu destek özellikle aile ve arkadaşlar gibi geleneksel destek kaynaklarını kaybetmiş yaşlılar ve dullar için daha değerli olabilmektedir.<sup>809</sup> Dindar olan birey içinde bulunduğu dinî-sosyal grubun sağladığı sosyal desteği yanında hissettikçe hem yalnızlıktan kurtulmakta hem de sıkıntılarına çözüm ararken onların yardımını yanbaşında bulmaktadır.<sup>810</sup>

Psikolojik iyi olmanın göstergelerinden birinin bireyin diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme yeteneği olduğu düşünüldüğünde, dinin sağladığı sosyal desteğin bu yeteneğin gelişmesi için uygun ortamlar sağladığı söylenebilir. Bazı psikologlar sosyal ağlar, kilise tarafından oluşturulan destek sistemleri ve dinî kurumların iyi olma üzerinde pozitif yönde etkili olduğunu tespit etmişlerdir.<sup>811</sup> Idler dindarlık ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri açıklarken sosyal sargınlık hipotezini ileri sürmüştür. Bu hipoteze göre din, duygusal, bilişsel ve maddi yararlar sağlayan sosyal destek ve ilişki

<sup>806</sup> Chang Wen-Chun, "Religious Attendance and Subjective Well-being in an Eastern- Culture Country: Emprical Evidence from Taiwan", *Marburg Journal of Religion*, Volume: 14, No: 1, May 2009, s. 5.

<sup>807</sup> Enrique Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being", *Undergraduate Economic Review*, 2010, Volume:6, Issue:1, s. 1

<sup>808</sup> Chang, "Religious Attendance and Subjective Well-being in an Eastern- Culture Country: Emprical Evidence from Taiwan", s. 4-5.

<sup>809</sup> Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being", s. 3.

<sup>810</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 97.

<sup>811</sup> Diener, Ryan, "Subjective Well-Being: A General Overview", s. 397.



imkânları sunmaktadır.<sup>812</sup> Yapılan bir araştırmada, dindarlığın değişkenleri arasında bulunan dinî hizmetlere katılımın subjektif iyi olmanın en iyi yordayıcısı olduğu, dinî hizmetlere katılımın azalması durumunda yaşam memnuniyetinin de azaldığı saptanmıştır.<sup>813</sup> Diğer bir araştırmada dindarlık ile olumlu ruh sağlığına kaynaklık eden artan sosyal destek, genişleyen psikolojik kaynaklar, olumlu sağlık pratikleri, daha güçlü uyum hissi ve yaşam doyumu arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur.<sup>814</sup> Çoğu araştırmaya göre dinin ruhsal fonksiyonundan ziyade sosyal ve bütünleştirici yönleri, yaşam memnuniyetinin önemli belirleyicisi durumundadır. Zira sosyal etkileşim ve destek, iyi olmaya olumlu etki sağlamaktadır.<sup>815</sup>

## 2. Dinin Amaç ve Anlam Sunma Fonksiyonu

Din ve dindarlığın psikolojik iyi olma üzerinde pozitif etki oluşturmada etkili olan alanlardan biri de dinin bireye sunduğu amaç ve anlam duygusudur. Dindarlık ve Tanrı'ya inanma, bireye anlam ve amaç duygusu kazandırmakta bireyin yaşadıklarını alternatif bir perspektiften pozitif bir bakış açısıyla yorumlamasına imkân sağlamaktadır.<sup>816</sup> Psikolojik iyi olmanın yüksek düzeyi ve dindarlık arasındaki pozitif ilişkinin büyük oranda dinin bireye sunduğu amaç ve anlam duygusundan kaynaklandığı düşünülmektedir.<sup>817</sup> Yaşananları anlamlandırma noktasında dinin sağladığı anlam çerçevesi, ilahî hikmetle yorumlama, yaşanan olumsuz hadiseleri manevî gelişim fırsatları olarak görme gibi yollarla din ve dindarlık, psikolojik iyi olma halini desteklemektedir.

Dinin hayata bir anlam ve amaç yükleme hususunda çok güçlü bir etkide bulunduğu yapılan araştırmalarda özellikle vurgulanmaktadır. Kuşkusuz bireyin yaşamından memnun olması ve kendisini mutlu hissetmesi hayatına bir anlam bulmasıyla yakından ilişkilidir. Birçok insan din ve inançla hayatına bir anlam yükleyebilmektedir.<sup>818</sup>

Dinin sunduğu anlam çerçevesi bireyin yaşadıklarını yorumlaması ve değerlendirmesi aşamasında devreye girmektedir. Idler, "Teodise hipotezi"nde dinin

<sup>812</sup> Idler E.L., "Religious Involvement and the Health of the Elderly: Some Hypothesis and an Initial Test", *Social Forces*, 66(1), s. 226-238'den aktaran Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 89.

<sup>813</sup> Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being", s. 8.

<sup>814</sup> Ismail, Desmukh, "Religiosity and Psychological Well-Being", s. 21, 25.

<sup>815</sup> Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being", s. 8.

<sup>816</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 91, 95.

<sup>817</sup> Diener, Ryan, "Subjective Well-Being: A General Overview", s. 397.

<sup>818</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 90, 97.

ızdırap çekmeye ilişkin olumsuz algıyı değiştirdiğini ve ızdırap çekmeye sıklıkla olumlu bir anlam yüklediğini belirtmektedir. Bu yolla din, bireyin ruhunu arındırmakta ve daha fazla spiritüel ruha ulaşmasında katkı sağlamaktadır. Idler hipotezinde insanoğlunun kaygılı mücadelesinden sonra sürekli huzur ile ödüllendirileceğine inancının ayrıca bireyi rahatlattığı görüşünü dile getirmektedir.<sup>819</sup> Emmons’a göre ise iyi olmaya katkı sağlayan anlamlı hedefler, bireyi kutsala doğru yönlendirmekle birlikte, nihai anlam ve amaç duygusu, yüce bir güce bağlılık ve günlük yaşamda ilahî olanı aramakla ilişkilidir.<sup>820</sup>

Ivtza ve arkadaşlarının yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre din, psikolojik iyi olmaya katkı sağlayan yaşamda amaç duygusunun önemli bir kaynağıdır. Buna rağmen birey yaşamda anlamla donatılmamıştır ve kutsalı araştırması gerektiği gibi bilişsel bir çabayla yaşamda amaç ve anlam üzerine düşünmesi ve onu bulması gerekmektedir. Böyle bir süreçte din pratiklerine maneviyatı dâhil ettiği takdirde birey kendini gerçekleştirmeyi keşfedebilmektedir. Ancak maneviyattan uzak dinsel pratiklerin böyle bir sonuç üretmesi beklenmemelidir. İyi olmanın olumlu psikolojik yönlerinin araştırıldığı bu çalışmada yüksek düzeyde ruhsallığa sahip bireyler (dinî veya değil) daha yüksek düzeyde kendini gerçekleştirme ve yaşamda amaç göstermişlerdir. Bununla birlikte maneviyat ögesi olmaksızın bile dinin iyi olma üzerinde gözlemlenemeyen faydalarının varlığı da farkedilmiştir.<sup>821</sup>

Ellison ve Levin’in dindarlık ve psikolojik iyi olmanın çeşitli yönlerine odaklanan literatür taramasında, neredeyse oy birliğine işaret eden çalışmanın sonuçlarına göre dinin ilham ettiği anlam ve amaç, iyi olma göstergeleriyle güçlü bir şekilde pozitif ilişkili bulunmuştur.<sup>822</sup> Din iyimserliği artırdığı gibi, yaşamda anlam duygusunu da kazandırarak acı çekmeye anlam veren Tanrı tarafından test edilme fikrini desteklemekte ve bu yolla iyi olmaya katkı sağlamaktadır.<sup>823</sup> Donahue literatürün meta analizini yaptığı çalışmasında yaşamda amaç duygusuyla iç güdümlü dinî yönelim

<sup>819</sup> Idler E.L., “Religious Involvement and the Health of the Elderly: Some Hypothesis and an Initial Test”, s. 226-238’den aktaran Cihirlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 89.

<sup>820</sup> Ivtza, Chan, Gardner, Prashar, “Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-Being: Examining Self Actualisation Meaning in Life and Personal Growth Initiative”, s. 6.

<sup>821</sup> Ivtza, Chan, Gardner, Prashar, “Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-Being: Examining Self Actualisation Meaning in Life and Personal Growth Initiative”, s. 14-15.

<sup>822</sup> Christopher G. Ellison, Jeffrey S. Levin, “The Religion Health Connection Evidence, Theory and Future Directions”, *Health Education and Behavior*, 1998, Vol. 25(6), s. 703.

<sup>823</sup> Elizabeth R. Machenzie, Doris E. Rajagopal, Margaret Meibohm, Risa Lavizzo, “Spiritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults’ Perceptions of the Religion and Health Connection”, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, Nov 2000, Vol:6, No: 6, s. 43.

arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Bu anlamda dış güdümlü dinî yönelimden ziyade iç güdümlü dinî yönelimin yaşamda anlam ve amaç duygusu üretmesi beklenmektedir.<sup>824</sup>

### 3. Dinin Başa Çıkma Fonksiyonu

Dinler mensuplarına karşılaştıkları problemleri çözmeye yardımcı olacak başa çıkma enstrümanları sunarak psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Dinî başa çıkma yöntemleri doğru kullanıldığında stresle mücadele başta olmak üzere her türlü sorun karşısında bireye yardımcı olabilmektedir. Genel olarak dinsel düşünme biçimleri en az iki yolla bireylere yardım etmektedir. Bunlardan birincisi potansiyel stresli olaylar veya koşulların birincil değerlendirmesini etkileme yoluyla olmaktadır. Bu durumda bireyler olayları gördüklerinden daha az ciddi olarak değerlendirmekte ve yaşananları geniş bir ilahî planın bir parçası olarak veya ruhsal gelişim açısından bireyler için olumlu fırsatlar olarak yorumlayabilmektedirler. İkincisi uzun vadede sorunlu durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme ve daha fazla güven duygusunu bireylere kazandırarak ikincil değerlendirmeleri etkileme yoluyla olmaktadır.<sup>825</sup>

Dinî başa çıkma, güç durumlar üzerinde kontrol duygusuyla ilişkili bulunmuştur. Pozitif sağlık göstergelerini daha fazla ortaya çıkaran ve iyi olmaya katkı sağlayan güçlü bir dinî bağlanma, yaşananların ilahi planın bir parçası olduğu veya ruhsal gelişmeye yol açacağı yorumlarıyla güç durumların dinî perspektiften yeniden değerlendirilmesini sağlamaktadır.<sup>826</sup> Bazı dindar bireyler için dua ve diğer dinî aktiviteler, geniş kapsamlı sıkıntılı durumlarla başa çıkmak için ortak stratejiler olabilmektedir. Hastalıklar, kazalar, sevilen birinin kaybı gibi problem ve kriz tipleri, bu bireyler için dinî başa çıkma cevaplarını ortaya çıkaran durumlardır.<sup>827</sup>

Dinin teşvik ettiği iyimserlik, umut ve anlam hisleri, olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkarken ve stresle mücadele ederken adeta tampon etkisi yaratmaktadır. Krause stres ve acı çekme ekseninde yaşlılarda dinî başa çıkmanın etkisini araştırmış, dinî

<sup>824</sup> Monica Ardelt, “ Effects of Religion and Purpose in Life on Elders Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death”, *Journal of Religious Gerontology*, Vol:14(4), 2003, s. 57.

<sup>825</sup> Christopher G. Ellison, Jason D. Boardman, David R. Williams, James S. Jackson, “Religious Involvement, Stress and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study”, *Social Forces*, September 2001, 80(1), s. 222; Theresa M Trankle, “Psychological Well-Being Religious Coping and Religiosity in College Students”, *Adolescent Religiosity and Psychological Well-Being*, s. 29, Erişim Tarihi: 19 Haziran 2014, <http://www.charis.wlc.edu/publications/charis5-3/trankle.pdf>

<sup>826</sup> Green, Elliott, “Religion, Health and Psychological Well-Being”, s. 153.

<sup>827</sup> Ellison, Boardman, Williams, Jackson, “Religious Involvement, Stress and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study”, s. 222.

inancın yaşlı yetişkinlerde çeşitli olumsuz ve stres dolu yaşam olaylarıyla başa çıkmayı kolaylaştırdığını ortaya çıkarmıştır.<sup>828</sup> Ayrıca dinî inançlar, anlam ve motivasyon yaratarak inançlı bireye travmatik olaylarla başa çıkmada yardımcı olmaktadır.<sup>829</sup> Yapılan araştırmalarda dinin başa çıkmaya yardımcı araçlarla bireylerin psikolojik iyi olmalarına yarar sağladığı ortaya çıkmıştır. Hem yeni tanı konulan hem de en az beş yıl önce tanı konmuş kanser hastalarıyla yapılan çalışmalarda, dinî inanç ve katılımın (dua, meditasyon) hem tanı ile hem de hastalığın seyriyle baş etmede önemli olduğu görülmüştür. Göğüs ve akciğer kanserli hastalar ile yapılan bir çalışmada dinî başa çıkma ile psikolojik iyi olma hali arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>830</sup> Başka bir araştırmada hastanede yatan yaşlı erkeklerde, dinî başa çıkma ile depresyon arasında ters orantılı bir ilişki bulunmuştur.<sup>831</sup>

Çeşitli dinî öğretilerin bağlılarına fiziksel ve ruhsal sağlığı tehdit eden alışkanlıklar ve davranışlardan uzak durmayı bir kural olarak sunması koruyucu etki oluşturmaktadır. Dinî uygulamalar sigara, alkol, madde bağımlılığı, intihar eğilimi, boşanma gibi davranışların azalmasını sağlayarak psikolojik iyi olma ve fiziksel sağlığa katkı sağlamaktadır.<sup>832</sup> Myers ve Diener'e göre din ve mental sağlık arasındaki ilişkiler oldukça etkileyicidir. Genellikle kiliseye düzenli olarak devam eden dindar insanların, dindar olmayan insanlara göre suçlu olmaları, madde bağımlılığı, alkol gibi zararlı alışkanlıklarının bulunması, boşanma veya mutsuz evlilik gibi evlilik sorunlarının olması veya intihara teşebbüs etmelerinin ihtimali çok düşüktür.<sup>833</sup>

Dindarlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri dindarlığın boyutları çerçevesinde ele almak ikisi arasındaki olumlu ilişkinin anlaşılmasını sağlayabilir. Zira dini duygular, inançlar, ibadetler, ritüeller, dua gibi manevî tecrübelerin bireyin psikolojik sağlığını koruyucu etki yaptığı çeşitli araştırmalar tarafından ortaya

<sup>828</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, "Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults'Perceptions of the Religion and Health Connection", s. 42, 43.

<sup>829</sup> Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is İmportant for Subjective Well-Being", *Undergraduate Economic Review*, s. 1.

<sup>830</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 92.

<sup>831</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, "Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults'Perceptions of the Religion and Health Connection", s. 38.

<sup>832</sup> Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, s. 93.

<sup>833</sup> Myers and Diener, "Who is Happy?", s. 16; Cihangir Çankaya, "Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma", s. 696.

konmuştur. Dindarlığın tüm boyutlarının psikolojik sağlık ile olumlu ilişkilere sahip olduğunu ortaya koyan birçok araştırma vardır.<sup>834</sup>

Dindar insanlar genellikle yüksek düzeyde iyi olmaya eğilimlidir. Daha özel olarak dinî hizmetlere katılan, dinî inançları, Tanrı ile ilişkileri güçlü olan ve dua eden bireylerin tümü yüksek düzeyde iyi olma skorları göstermiştir.<sup>835</sup>

Çeşitli araştırmalarda çoğu katılımcı inancın önemli bir psikolojik rahatlama etkisi yarattığını ifade etmiştir. Bu inanç, onların yaşamlarının yüce bir güç tarafından kontrol edildiğine dairdir. Din ve sağlık, özellikle psikolojik sağlık arasındaki bağlantı ile ilgili en fazla ortak gözlemlenen durumlardan biri, her şeyin Tanrının elinde olduğu duygusu ve inancıdır.<sup>836</sup>

Dinî inancın derin bir şekilde iyi olmayla ilişkili olduğu, ibadetlere düzenli katılımın ise stres ve depresyonu azalttığı sonucuna yapılan boylamsal araştırmalarda ulaşılmıştır. Dindar genç bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada daha yüksek düzeyde yaşamda amaç, yaşam memnuniyeti ve iyi olma sonuçları elde edilmiştir. Daha güçlü dinî inanç bildiren bireyler, daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti ve bireysel mutlulukla birlikte travmatik yaşam olaylarının olumsuz sonuçlarından daha az etkilendiklerini bildirmişlerdir.<sup>837</sup> Bununla birlikte güçlü dinî inançların subjektif iyi olmanın daha yüksek düzeyiyle ilişkili olduğu ve bu inançların aynı zamanda bireye dinî hizmetlere katılım eğilimi kazandırdığı doğrulanmıştır.<sup>838</sup>

Bazı araştırmalarda dinî inanç ve pratikler, sadece daha düşük oranda depresyona yakalanma, intihar, anksiyete, madde bağımlılığı ile anlamlı bir şekilde negatif ilişkili bulunmamış, aynı zamanda depresyonda hızlı iyileşme, daha yüksek düzeyde iyi olma, umut ve iyimserlik, yaşamda anlam ve amaç duygusu, evlilik memnuniyeti ve sosyal destek göstergeleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.<sup>839</sup> Idler'in tutarlık hipotezine göre din, iyimserlik duygusunu geliştirmekte, dinî inançlar bireyin

<sup>834</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, "Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults'Perceptions of the Religion and Health Connection", s. 38.

<sup>835</sup> Diener, Ryan, "Subjective Well-Being: A General Overview", s. 397.

<sup>836</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, "Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults'Perceptions of the Religion and Health Connection", s. 42.

<sup>837</sup> Joshi, Kumari, Jain, "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being", s. 345; Theresa M Trankle, "Psychological Well-Being Religious Coping and Religiosity in College Students", s. 29.

<sup>838</sup> Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is İmportant for Subjective Well-Being", Undergraduate Economic Review", s. 12, 19.

<sup>839</sup> Harold G. Koenig, "Religion, Sprituality and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice ", *Southern Medical Journal*, 2004, Vol: 97, No:12, s. 1195; Diener, Ryan, "Subjective Well-Being: A General Overview", s. 397.

hayatına daha fazla anlam katmakta ve ölüm korkusunu azaltmaktadır.<sup>840</sup> Ellison'un yaptığı bir araştırmada ise güçlü dinî bağlılığa sahip bireylerin yüksek düzeyde yaşam doyumu ve öznel mutluluğa sahip oldukları, daha az olumsuz psikolojik tecrübe yaşadıkları tespit edilmiştir.<sup>841</sup>

Kuzey Amerika ve Avrupada yapılan bazı araştırmalarda dindar insanların mutluluk ve yaşam memnuniyeti düzeylerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Dindar insanların depresyona hassasiyetlerinin daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Manevî bağlılığı düşük düzeyde olanlarla, dinî inancının hayatında önemli bir etkiye sahip olduğunu belirten manevî bağlılığı yüksek bireylerin karşılaştırıldığı bir araştırmada yüksek düzeyde manevî bağlılığı olanların “çok mutlu” seçeneğini iki kat daha fazla işaretledikleri görülmüştür. Amerika Birleşik Devletleri ve ondört Avrupa ülkesi genelinde yapılan bir diğer araştırmada, mutluluk ve yaşam doyumunda ibadetlere katılım sıklığı ve dinî bağlılığın gücüyle orantılı olarak artış tespit edilmiştir.<sup>842</sup>

Dinî katılımın sosyal ve psikolojik kaynaklar ve stres üzerinde etkilerinin ötesinde doğrudan psikolojik iyi olma duygularını geliştiren ve stresi azaltan etkilerinin olabileceği tahmin edilmektedir. Bu alandaki teorik literatüre göre düzenli dinî hizmetlere katılan bireyler, umut, iyimserlik, barış gibi olumlu duyguları kazanıp olumsuz duygulardan uzaklaşmalarında güçlü dinî inançlarından ve zengin manevî tecrübelerinden yararlanabilmektedirler.<sup>843</sup> Bir kısım teorik ve empririk çalışmaya göre ise dinî katılım, stresörlerin olumsuz sonuçlarını azaltarak ruh sağlığı üzerinde etkili olmakta, bireyler sıkıntılı zamanlarda dinî inançlar ve duadan teselli elde edebilmektedir.<sup>844</sup> Bu bağlamda hepsinde olmasa bile çoğu çalışmada, dinî hizmetlere katılım ve duanın sıklığının psikolojik iyi olmayla daha fazla bağlantılı olduğu tespit edilmiştir.<sup>845</sup> Dinî organizasyonlara katılma, depresyonla negatif ilişkili bulunurken

<sup>840</sup> Idler E.L., Religious Involvement and the Health of the Elderly: Some Hypothesis and an Initial Test, 226-238'den aktaran Cihangir Çankaya, *Din Psikolojisi*, s. 89.

<sup>841</sup> Chang, “Religious Attendance and Subjective Well-being in an Eastern- Culture Country: Emprical Evidence from Taiwan”, s. 4-5.

<sup>842</sup> Myers and Diener, “Who is Happy?”, s. 16; Cihangir Çankaya, “Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma”, s. 696.

<sup>843</sup> Ellison, Boardman, Williams, Jackson, “Religious Involvement, Stress and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study”, s. 220.”

<sup>844</sup> Ellison, Boardman, Williams, Jackson, “Religious Involvement, Stress and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study”, s. 222; Trankle, “Psychological Well-Being Religious Coping and Religiosity in College Students”, s. 29.

<sup>845</sup> Green, Elliott, “Religion, Health and Psychological Well-Being”, s. 150.

hastanede yatan yaşlı erkeklerde dinî başa çıkma ile depresyon arasında ters orantılı bir ilişki bulunmuştur.<sup>846</sup> Dinî hizmetlere katılımın dua etmeye oranla iyi olmayla daha pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespitler arasındadır.<sup>847</sup>

Dinî hizmetlere katılımın yanı sıra dinî pratiklerin psikolojik fonksiyonu geliştirdiği, mutluluk ve genel psikolojik iyi olma üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Hindistanda yapılan bir araştırmada dua ile birlikte yoga ve meditasyon pratiğinin, psikolojik iyi olma üzerinde olduğu gibi, vücudun tüm fonksiyonlarında anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.<sup>848</sup> Duanın sıklığı, Tanrı'ya inanç, dinî pratikleri yapanların psikolojik iyi olma düzeylerini yükseltmektedir.<sup>849</sup> Tanrıya dua etmek gibi daha yüce bir güçten alınan destek, strese karşı tampon etkisi ile hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa katkıda bulunabilmektedir.<sup>850</sup>

Ellison ve Levin tarafından yürütülen, dindarlık ve psikolojik iyi olmanın çeşitli yönlerine odaklanan literatür taramasında, çalışmaların çoğunun kesitsel veri üzerine temellendiği ve kanıtların açıkça dinin yararlarına işaret ettiği belirlenmiştir. Neredeyse oy birliğine işaret eden çalışmanın sonuçlarına göre dinî katılım, psikolojik iyi olmayla pozitif ilişkilidir. Bu çalışmalarda bireysel dindarlığın göstergeleri, dinî bağlılık, duanın sıklığı, Allah'a yakınlık hisleri ve öznel dinî kimliğin iyi olmayla bağlantılı olması gibi konuların analizleri yapılmıştır. Dinin ilham ettiği yaşamda anlam ve amaç, iyi olma göstergeleriyle istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde pozitif ilişkili bulunmuştur. Levin ve arkadaşlarının Meksika kökenli Amerikalılar üzerinde yapmış oldukları çalışma dinî katılımın depresyonu azalttığını görülmüştür. Ellison ve arkadaşlarının Afrika kökenli Amerikalılar üzerinde yaptıkları üç yıl süren çalışmada ise dinî hizmetlere katılan ve haftada birden fazla dinî rehberlik alan deneklerde sıkıntı ve depresif hastalıkların azaldığı görülmüştür.<sup>851</sup>

İç güdümlü dinî yönelim ile dış güdümlü dinî yönelim, psikolojik iyi olma araştırmalarına farklı şekillerde yansımaktadır. İç güdümlü dinî yönelime sahip bireyler,

<sup>846</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, "Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults' Perceptions of the Religion and Health Connection", s. 38.

<sup>847</sup> Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being", *Undergraduate Economic Review*, s. 12, 19.

<sup>848</sup> Joshi, Kumari, Jain, "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being", s. 346.

<sup>849</sup> Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being", *Undergraduate Economic Review*, s. 3, 8.

<sup>850</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, "Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults' Perceptions of the Religion and Health Connection", s. 39.

<sup>851</sup> Ellison, Levin, "The Religion Health Connection Evidence, Theory and Future Directions", s. 703.

dinî inançları “hayatın kendisi” olarak tarif etmekte, bu inançların hayatlarının her alanında açık ve belirgin bir etkisi bulunduğunu ifade etmektedirler. Dış güdümlü dinî yönelime sahip olanlarsa dini, kendinsinden yararlanılan bir şey olarak tarif etmekte, grup içi güç sağlamak, teselli, sosyal statü, ego savunması gibi nedenlerle dinî aktivitelere katıldıklarını ifade etmektedirler. Dinî yönelimin her iki türünün psikolojik iyi olmaya etkileri farklıdır. Çeşitli araştırmalarda iç güdümlü dinî yönelim daha iyi düzeyde öz sağlık bildirimi, azalmış öfke ve düşmanlık duyguları, artan öz saygı, daha güçlü sorumluluk duygusu, iç kontrol, kendini motive gibi birçok olumlu sonuçla ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan dış güdümlü dinî yönelim, depresyon, kaygı, kimlik difüzyonu, irrasyonel düşünce, yardıma gönüllü olmada başarısızlık, dogmatiklik ve otoriteriyenlik, daha zayıf sorumluluk duygusu, iç kontrol ve öz denetimle ilişkili bulunmuştur.<sup>852</sup>

Psikolojik iyi olmayı destekleyen dindarlığın, dış güdümlü dinî yönelimden ziyade iç güdümlü dinî yönelim olabileceği belirtilmektedir. Ancak yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılan dinî hizmetlere, kiliseye katılım gibi dinî aktivitelerin dinî bağlılık veya dinî yönelim için en iyi göstergeler olmayabileceğine dikkat çekilmektir. Çünkü daha çok iç güdümlü dindarların dinî aktivitelere katılma eğiliminde olmaları beklenirken kiliseye düzenli katılan bireylerin çoğunun iç güdümlü dindarlardan ziyade, dış güdümlü dindarlığa sahip bireyler olma olasılığı da bulunmaktadır.<sup>853</sup>

Dindarlığın fonksiyonlarından yaşamda anlam ve amaç duygusunun dış güdümlü dindarıktan ziyade iç güdümlü dindarlığın bir neticesi olması beklenmektedir. Ayrıca dış güdümlü dinî motivasyondan daha çok iç güdümlü dindarlık pozitif psikolojik sağlık göstergelerinde önemli bir faktördür.<sup>854</sup> Donahue literatürün metaanalizini yaptığı çalışmasında, yaşamda amaç duygusuyla iç güdümlü dinî yönelim arasında olumlu ilişki bulmuştur.<sup>855</sup> Çeşitli popülasyonlar üzerinde yapılan araştırmalarda dindarlık ve maneviyat düzeyinin depresyonla ilişkili olduğuna dair kanıtlar elde edilmiş, iç güdümlü dindarlık düzeyi daha yüksek olan depresif hastalar, daha düşük dindarlık düzeyine sahip olanlara oranla daha hızlı düzelme göstermişlerdir. Aynı şekilde iç

<sup>852</sup> Joshi, Kumari, Jain, “Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being”, s. 348.

<sup>853</sup> Ardelt, “ Effects of Religion and Purpose in Life on Elders Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death”, s. 56.

<sup>854</sup> Diener, Ryan, “Subjective Well-Being: A General Overview”, s. 397.

<sup>855</sup> Ardelt, “ Effects of Religion and Purpose in Life on Elders Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death”, s. 57.



güdümlü dinî yönelimin yaşlı yetişkinlerde depresyonla ters ilişkili olduğu belirlenmiştir.<sup>856</sup>

Dindarlık ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerle ilgili araştırmaların sayıca çok olması metaanaliz çalışmalarını beraberinde getirmiştir. Yapılan bir metaanalizde dindarlık ve sağlığın yaşlı insanlar arasında iyi olmanın en iyi iki yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.<sup>857</sup> Dinî katılım ve ölüm oranı arasındaki ilişkinin araştırıldığı kırk iki birbirinden bağımsız çalışmanın metaanalizine göre dinî katılım, düşük ölüm oranıyla anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuş ve yüksek düzeyde dinî katılımı olan bireylerin düşük düzeyde dinî katılımı olan bireylere göre hayatta kalma ihtimallerinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.<sup>858</sup>

Dinî inanç ve pratiklerin sonuçlarını sistematik olarak inceleyen araştırmacılar çok farklı sonuçlara ulaşmışlardır. 2000’li yıllarda 700’den daha fazla çalışma din ve iyi olma arasındaki ilişkileri araştırmış, bu çalışmaların yaklaşık 500’ü daha iyi mental sağlık ve daha yüksek düzeyde iyi olma ile anlamlı pozitif ilişki göstermiştir.<sup>859</sup>

Psikoterapide din faktörünün tedaviye dâhil edilmesi gerektiği görüşünü ileri süren Koenig, Amerikalıların % 65’inin dini günlük hayatın önemli bir parçası olarak gördüğünü ve depresif hastaların % 80’inin tedaviye dini dâhil etmek istediklerini ifade etmektedir. Bu nedenle O, sadece pastoral danışmanların değil aynı zamanda tüm terapistlerin bu eğilimi dikkate almaları gerektiği ve psikoterapide dinî/ruhsal inançların etkili bir şekilde kullanılabileceğini belirtmektedir.<sup>860</sup> Bu konuda yapılan araştırmalardan elde edilen bulguların çoğu dindar hastalarda dinî terapilerin seküler terapilere göre daha hızlı sonuç verdiğini ortaya çıkarmıştır.<sup>861</sup>

Dindarlık ve psikolojik iyi olma ya da ruh sağlığı ilişkisini ele alan çok sayıda çalışmanın metaanalizlerinde genel olarak her ikisi arasında olumlu bir ilişki olduğu

<sup>856</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, “Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults’ Perceptions of the Religion and Health Connection”, s. 38.

<sup>857</sup> Myers and Diener, “Who is Happy?”, s. 16; Cihangir Çankaya, “Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma”, s. 696.

<sup>858</sup> Michael E. McCullough, William T. Hayt, David B. Larson, Harold G. Koenig, “Religious Involvement and Mortality A Meta-Analytic Review”, *Health Psychology*, 2000, Vol: 19, No: 3, s. 211.

<sup>859</sup> Koenig, “Religion, Sprituality and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice”, s. 1195.

<sup>860</sup> Harold G. Koenig, “Religious Versus Conventional Psychotherapy for Major Depression in Petients with Chronic Medical İlness: Rationale, Methods and Preliminary Results”, *Hindawi Publishing Corporation Depression Research and Treatment*, 2012, s. 6-7.; Yapıcı, Ruh Sağlığı ve Din, s. 47.

<sup>861</sup> Koenig, “Religion, Sprituality and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice”, s. 1195.

hipotezi desteklenmiştir. Örneğin Larson ve arkadaşlarının yaptığı metaanalizde % 72 oranında, Koenig ve Larson'un yaptığı metaanalizde % 80 oranında pozitif ilişkinin varlığını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Geri kalan bölümünde ise olumsuz ya da nötr ilişki rapor edilmiştir.<sup>862</sup>

Din psikolojisi alanında dindarlık ve maneviyat kavramlarının tanımlanmasında netlik olmayıp bir karmaşa sözkonusudur. Geleneksel olarak psikologlar, dini “kapsayıcı” bir kavram olarak ele almışlar ve onu maneviyattan açıkça ayırmamışlardır. Bu açıdan bakıldığında, dinî ve manevî fenomenler, dinî yapının geniş şemsiyesi altında sınıflandırılmıştır veya din ve maneviyat kavramları birbirinin yerine kullanılmıştır.<sup>863</sup> Ruhsallık ve din arasındaki ayrım çok açık olmamakla birlikte biçimsel yapısıyla din, sınırlı bazı deneyimler olan ritüeller ve teoloji olarak öngörülürken ruhsallık, sekülerizmdeki artışla birlikte aşkınlığın bireysel deneyimlerle ilişkisi nedeniyle daha olumlu bir yaklaşımla kabul edilmeye başlanmıştır. Sonuçta ruhsallık, yaşamın anlamının anlaşılmasıyla güçlü bir ilgisi olan içsel, öznel deneyimler olarak tarif edilmiştir.<sup>864</sup> Buradan hareketle Tanrı tanımaz bir ateistin bile manevî duygular ve mistik deneyimler yaşayabildiği düşünüldüğünde<sup>865</sup> maneviyat kavramının sınırlarının geniş olduğu, tüm dinleri kapsadığı gibi dinlerden bağımsız olarak da var olduğu söylenebilir. Her ne kadar Emmons dinin ve ruhsal hedeflerin psikolojik iyi olmayı yordamadaki rolünün ve her ikisinin iyi olmaya katkısının eşit olmadığını iddia etse de<sup>866</sup> dindarlık ve maneviyat arasındaki ortak psikolojik mekanizmalar nedeniyle psikolojik iyi olma açısından birlikte ele alındığı veya sadece maneviyatın ele alındığı çalışmalar da literatürde mevcuttur.

Maneviyat veya ruhsallığın iyi olmayla ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda genel olarak psikolojik sağlık veya iyi olma ile olumlu ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir.

<sup>862</sup> Charles H. Hackney, Glenn S. Sanders, “Religiosity and Mental Health: A Meta Analysis of Recent Studies”, *Journal for Scientific Study of Religion*, 42: 1, 2003, s. 44, 45.

<sup>863</sup> Brian J. Zinnbauer, Kenneth I. Pargament, “Dindarlık ve Maneviyat”, (Çev.: Sevdener Düzgüner), (Derleyen: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Din ve Maneviyat Psikolojisi- Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, (ss. 61-102), (Çeviri Ed. İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten), Phoenix Yayınevi, Ankara 2013, s. 64.

<sup>864</sup> Ivtza, Chan, Gardner, Prashar, “Linking Religion and Sprituality with Psychological Well-Being: Examining Self Actualisation Meaning in Life and Personal Growth Initiative”, s. 2.

<sup>865</sup> M.Doğan Karacoşkun, *Ateist Bir Mistik: Erich Fromm*, Etüt Yayınları, Samsun, 2006, s. 155; Ümit Horozcu, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, *Milel ve Nihal- İnanç Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, C:7, S:1, Ocak- Nisan 2010, s. 211.

<sup>866</sup> Ivtza, Chan, Gardner, Prashar, “Linking Religion and Sprituality with Psychological Well-Being: Examining Self Actualisation Meaning in Life and Personal Growth Initiative”, s. 6.

Ancak bu konuyla ilgili literatürde dindarlıkta olduğu gibi olumsuz ruh sağlığına ait bulgulara da rastlanmaktadır. Jankowski ve Sandage tarafından yapılan stres altındaki farklı gruplar ve özellikle bir grup üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada ruhsal aşkınlık, artan psikolojik sıkıntı ile ilişkili bulunmuştur.<sup>867</sup> Wink ve Dillon iyi olmanın kişisel gelişim yönü ile ruhsallık arasında olumlu ilişki tespit etmiş ve çevresindekilere rol model olan manevî liderlerin kişisel gelişime eğilimli olduklarını ileri sürmüştür.<sup>868</sup>

Yapılan bir çalışmada genel iyi olma faktörleri ile maneviyat, dinî destek, dinî başa çıkma, günlük manevi deneyimler ve farkındalık arasında pozitif ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Genel iyi olma faktörlerinden bağımsız olarak gelişim/amaç faktörü maneviyat, günlük manevî deneyimler ve farkındalıkla ilişkili iken psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu ile maneviyat, dinî destek, dinî başa çıkma, günlük manevî deneyimler ilişkili bulunmuştur. Olumlu duygulanım maneviyat ve farkındalıkla ilişkili iken yaşam doyumu maneviyat, din destek, dinî başa çıkma, günlük manevî deneyimlerle ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar daha önce yapılan araştırmalarla genel olarak uyumludur. Örneğin Ryff'ın yaptığı bir araştırmada psikolojik iyi olma düzeyi yüksek olan bireylerin daha dindar olma olasılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Ellison güçlü dinî inançlara sahip bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumu olan, bireysel mutluluğu daha büyük ve travmatik olayların olumsuz sonuçlarından daha az etkilendikleri sonucuna varmıştır.<sup>869</sup> Ayrıca bir başka araştırmada maneviyatın kişisel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkilerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaların çoğunda maneviyat ve dinin hastalıktan kurtulma ve yaşlılar arasında sağlığın sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir.<sup>870</sup> Sonuçlar birlikte ele alındığında bu sonuçlar maneviyat ve pozitif iyi olmanın ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>871</sup>

<sup>867</sup> Jankowski, Sandage, "Spritual Dwelling and Well-Being: The Mediating Role of Differentiation of Self in a Sample of Distressed Adults", s. 419.

<sup>868</sup> Ivtza, Chan, Gardner, Prashar, "Linking Religion and Sprituallity with Psychological Well-Being: Examining Self Actualisation Meaning in Life and Personal Growth Initiative", s. 6.

<sup>869</sup> Ryff, Singer, Palmersheim, "Social Inequalities in Health and Well-Being: The Role of Relational and Religious Protective Factors", s. 95; Chang, "Religious Attendance and Subjective Well-being in an Eastern- Culture Country: Emprical Evidence from Taiwan", s. 4-5.

<sup>870</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, "Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults' Perceptions of the Religion and Health Connection", s. 37.

<sup>871</sup> Chen, Jing, Hayes, Min Lee, "Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being", s. 1059.

### 3.6. DINDARLIK SABIR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Dindarlık, maneviyat ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerin konu edildiği çok sayıda araştırmada ikisi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre çok boyutlu bir fenomen olan dindarlığın hemen bütün boyutlarıyla ilişkili olduğu açık olan sabrın psikolojik iyi olmaya etkisinin, dindarlığın psikolojik iyi olma ile ilişkisine paralel bir biçimde pozitif yönde olması olağandır. Zira bir araştırmada, sabrın bireyin problemleriyle başa çıkması sırasında pozitif yeniden değerlendirmeye yol açmak suretiyle proaktif başa çıkmayı artırdığı, bu artışın iyi oluş göstergelerinden yaşam memnuniyetiyle sabır arasındaki ilişkiyi ortaya çıkardığı anlaşılmıştır.<sup>872</sup> Dolayısıyla mutluluk arayışı içerisinde olan insanın psikolojik fonksiyonları üzerinde etkisi olduğu düşünülen sabrın dindarlıkla, dindarlığın sabırla pozitif ilişkileri olduğu gibi her ikisinin psikolojik iyi oluşla ilişkilerinin pozitif olduğunu söylemek mümkündür.

Psikiyatri literatüründe “sıkıntıya dayanma” kavramı olumsuz psikolojik durumları tecrübe etme ve bunlara dayanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramın sabırla hem anlamsal hem de işlevsel yakınlığın bulunduğu söylenebilir. Psikiyatride diyalektik davranışçı terapi modeli adı verilen yaklaşımda tedaviyi kolaylaştırma unsurlarından biri olarak “sıkıntıya dayanmayı artırma” konusu ele alınmakta ve tedaviye yanıtı belirleyen etmenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle alkol, uyuşturucu ve sigara bağımlılığında tedaviyi bırakma, bağımlılığın tekrar nüksetmesi gibi durumlarda sıkıntıya dayanmanın önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir.<sup>873</sup> Zorluktan ortaya çıkma ve zorluğa başarıyla uyum sağlama yeteneği demek olan direnç/sıkıntıya dayanma aynı zamanda sabrın bileşenlerindendir. Çok sayıda araştırma iyimserliğin, dayanıklılığın, mizah anlayışının, sosyal desteğin ve maneviyatın güçlü direnç faktörleri olduğunu göstermiştir.<sup>874</sup>

Sabır özellikle zorluklar, hayatın güçlükleri, travmatik yaşam olayları, bireysel kontrole imkân vermeyen durumlarda daha aktif olmakta ve bireyin yeni duruma uyumunu kolaylaştırmaktadır. Yapılan bir çalışmada sıkıntı ve felaketle yüzleşme

<sup>872</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 169.

<sup>873</sup> Sargın, Özdel, Utku, Kuru, Yalçınkaya Alkar, Türkçapar, “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması”, s. 153.

<sup>874</sup> Emmons, *Teşekkür Ederim*, s. 147.

anında bu sorunlarla başa çıkmada sabrın önemli bir özellik olduğu belirlenmiştir.<sup>875</sup> Çünkü sabır aynı zamanda başa çıkmaya destek olan umudun, inancın ve güvenin gücünün de göstergesidir.<sup>876</sup> Günlük stres yapıcılar karşısında problemlerini fazla zorlanmadan çözebilen bireyler, hayatın zorlukları ile karşılaşma anında daha güçlü bir sabra ihtiyaç duymaktadırlar. Dinin desteği tam burada ortaya çıkmaktadır. Zira dinî bakış açısıyla yaşamı yeniden yorumlama ve bu doğrultuda yaşananları değerlendirme kabiliyeti özellikle bireyler travmatik yaşantılarla karşılaştıklarında daha sık kullanılmaktadır. Dolayısıyla dindar birey böyle durumlarda dininin sabır tavsiyesini hatırlayarak sabrını güçlendirebilmektedir.

Sabırla ilgili eğitim etkinliklerine katılan bir grup öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada bu eğitimin hem sabır özelliğinin düzeyini hem de pozitif duygulanımı artırıp depresyonu azaltarak iyi olmayı artırdığı tespit edilmiştir. Sabır eğitimine katılan bu bireyler, uzun süreli hayatın güçlüklerinde daha yüksek düzeyde sabır ve iyi olma göstermişlerdir. Bu sonuçlar sabrın aktiviteler ve özel pratiklerle güçlendirilebilecek bir karakter gücü olarak kavramlaştırılmasını destekler mahiyettedir.<sup>877</sup>

Din, inançlarını yüksek düzeyde içselleştirmiş bireylerin stresli durumlarla başa çıkma yeteneğini yeterlilik düzeyine çıkarmaktadır.<sup>878</sup> Dindarlığın stres tamponlama konusunda yararlı olup olmadığı üzerinde literatürde yapılan bazı çalışmalar, sadece özel problem türleriyle veya çok sayıda olumsuz olay ve sorunla karşılaşan bireylerin bundan yararlanabildiğini ileri sürmektedir. Bu çalışmalar sevdiği birini kaybeden veya ciddi sağlık problemleriyle yüzleşen bireylerde dinî pratiklerin, depresyon ve anksiyeteyi azalttığını fakat yaşamın diğer alanlarındaki stresörlerde aynı etkiyi yaratmadığını rapor etmektedir. Dinî inanç ve ritüellerin stres tamponlama etkisi olduğu ile ilgili yaklaşım, dinî katılımın yüksek düzeyde stresle yüzleşen bireyler arasında ruh sağlığı üzerinde daha güçlü olumlu etkiler sağlayabileceğini, düşük düzeyde stres altındaki bireylerde ise etkinin zayıf kalabileceğini iddia etmektedir. Bununla birlikte dinsel düşünme biçimleri ve dünya görüşlerinin diğer stresörlerin olumsuz etkilerini de tamponlayabileceğini, fiziksel engellilik dâhil önemli finansal sorunlar, mevcut deneyimler ve gelecek beklentilerindeki diğer büyük değişiklikleri etkileyebileceğini,

<sup>875</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 146.

<sup>876</sup> Soares, *Better Living 9- A book on Morals and Values*, s. IX(11)

<sup>877</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 162.

<sup>878</sup> Colo'n-Baco', "The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being", *Undergraduate Economic Review*", s. 3.

kalıcı olarak bireyin yaşam koşullarını değiştirebileceğini iddia edenler de vardır.<sup>879</sup> Dolayısıyla dinin, dindar bireylerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmalarında ve psikolojik sağlıklarını korumalarında önemli fonksiyonlar icra ettiği ve dinin fonksiyonlarından birinin de sabır düzeyini artırmak olduğu söylenebilir. Ayrıca sabır özelliğinin dinî inançlarca bir başa çıkma aracı olarak önerildiği ve dinî pratikler tarafından güçlendirilip geliştirildiği düşünüldüğünde, dindarlık nasıl iyi olmayı açıklayan bir faktörse gerekli durumlarda sabra başvurmak da bireyin iyi oluşunu açıklayan faktörlerdendir.

Güçlü bir inanç, hastalığı ya da acıyı kabullenip onunla mücadele etmede bireye güç kazandırmaktadır. Genelde başlarına gelen her hangi bir sıkıntıyı hayra yorması, yaşadıkları sıkıntıları sabır ve teennî ile karşılaması bireyin moral gücünü ve maneviyatını yükseltmekte, olaylara ve duruma daha olumlu bakma, olumsuzluklar yanında olumlu ve iyi yanları da görebilme yeteneği kazandırmaktadır. Bununla birlikte bireyin tüm zorluklar karşısında Allah’a yönelerek O’ndan yardım dileme eğilimi arttıkça hayat memnuniyeti düzeyi de artmaktadır. Memnuniyetin yükselmesi ise bireye zorluklarla mücadelede ilave enerji kazandırmakta, iyimserliğin artmasına yol açmakta ve sorunların üstesinden gelmesine yardım etmektedir.<sup>880</sup>

İnsanın ruh sağlığının dengede olması, hayatın zorluk ve meşakkatlerine dayanabilmesi ve yaşadığı her türlü soruna karşı güçlü bir şekilde direnebilmesi ile mümkündür. Hayatın çeşitli risk ve problemlerini birer imtihan vesilesi olarak görmek suretiyle sabrı tercih etmek, hayatın her alanında insana güç sağlayıp onu başarı ve mutluluğa götürdüğü gibi, dinî duyguları da güçlendirmektedir. Böylece insan ruhen daha sağlıklı kalmayı başarabilmektedir. Sabretmek, insanın ruh sağlığını korumakta ve güçlendirmektedir.<sup>881</sup>

İyi oluşu açıklamaya çalışan kuramlar, hedonik ve eudaimonik iyi olma yaklaşımlarını merkeze alıp farklı perspektiflerden değerlendirme yapıp, farklı değerlendirme ölçütlerini kullanmalarına rağmen hemen hemen bireyin psikolojik sağlığının dengede olduğunu ortaya koyan benzer kriterlerle yola çıkmışlardır. Yapılan bir araştırmada sabrın hem hedonik hem de eudaimonik iyi olmayı yordadığı

<sup>879</sup> Ellison, Boardman, Williams, Jackson, “Religious Involvement, Stress and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study”, s. 222-223.

<sup>880</sup> Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanı Değerler*, s. 128.

<sup>881</sup> Karacoşkun, “Kur’an ve Hadisler Işığında Sabır Psikolojisi”, s. 66-67.

belirlenmiştir. Sabır ile hedonik iyi olmanın göstergeleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmış ancak sabır, eudaimonik iyi olmayla daha fazla ilişkili bulunmuştur. Yine aynı çalışmada, yüksek sabır özelliğine sahip öğrencilerin hedonik hedeflerinin daha az olup çoğunlukla anlamlı hedeflere sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.<sup>882</sup> Sabırlı bireyler daha düşük yalnızlık düzeyi göstermeleri, daha yüksek düzeyde öz saygıya sahip olmaları, özerklik ve yeterliliklerinin tam fonksiyonlu olması gibi özelliklere sahip olmakla, eudaimonik iyi olmanın kriterlerini daha fazla taşıyor görünmektedirler. Bununla birlikte bu bireylerin eudaimonik iyi olmanın bileşeni olan diğer değerlerin ölçümlerinde de daha yüksek skorlara sahip oldukları belirlenmiştir.<sup>883</sup> Buradan hareketle eudaimonik iyi olma hedefleriyle benzer hedeflere sahip olan dinlerin sabır tutumunu kazanmaya yardımcı olması halinde, din eksenli bir sabır tutumunun da aynı sonuçlara yol açabileceği söylenebilir.

Dinler sabır, şükür, diğerkâmlık, gibi duyguları canlı tutarak bireye hayatın güçlükleriyle mücadele gücü kazandırmakta, acı ve ızdırapları hafıflarak yaşama arzusunu beslemekte ve motive edici bir güç olarak bireyi psikolojik anlamda koruyabilmektedir. Ayrıca hayatın anlam ve amacını öğreten dinler, bireye sorumluluk duygusu kazandırmakta ve kişiliğini yapılandırmaktadır. Aynı şekilde dindar bireye dininin tavsiye ettiği ve kişiliğinin önemli bir gücü olan sabır, onun için hayatın güçlükleri karşısında sığınabileceği ve psikolojik uyum arayışına destek olan araçlardandır. Bununla birlikte dindar birey dinî inancı sayesinde hayatın getirdiği çeşitli engeller, güçlükler, sorunlar karşısında sabırla mücadele edebilme gücü bulabilmekte, bu yolla umutsuzluktan, stres ve depresyondan kendisini koruyabilmekte ve psikolojik iyilik haline ulaşabilmektedir.<sup>884</sup> Dolayısıyla bireyin dindar oluşunun sabırlı olmasına etkisinin yanında hem dindar hem de sabırlı olmasının psikolojik iyi oluşuna önemli katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Sabır özellikle zorluklar karşısında ve zor anlarda bireyin en büyük yardımcısıdır. Sabır anları sıkıntı anlarıyla birleştiğinden bireyin kendisini mutlu hissettiği anlar olmayabilir. Hatta acı çektiği anlar da olabilir. Ancak Csikszentmihalyi'ye göre uzun vadede üst düzey yaşantılar bir araya gelerek ustalık duygusuna katkıda bulunmakta ve bireyin olumlu psikolojik fonksiyonlarının gelişmesini sağlayabilmektedir. İnsanlar

<sup>882</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 145.

<sup>883</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 167.

<sup>884</sup> Cengil, "Depresyonu Önlemede Dini İncanın Koruyucu Rolü", s. 140, 143.

zorlukların üstesinden gelmeye çalıştıkları bu dönemleri, üstesinden gelip başardıklarını hissettiklerinde yaşamlarının en eğlenceli zamanları olarak değerlendirmektedirler.<sup>885</sup> Dolayısıyla sabır daha çok stres yüklü, sıkıntılı bir psikolojik süreç olmasına rağmen önemli yaşam deneyimlerine eşlik ettiğinden sonuç itibarıyla bireyin psikolojik iyilik haline katkı sağlayan etkenlerden biri olmaktadır.<sup>886</sup> Bireylerin dinî, manevî gelişimlerinde sıkıntı ve dertlerin olumlu fonksiyonunu bilen dindar bireyler ise sabrı aynı zamanda dinî davranış biçimi olarak algıladıklarından içselleştirmek suretiyle hem bireysel gelişimlerini hem de psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilmektedirler.

Dinden etkilenen düşünce biçimleri bireylerin duygularına yön verebilmekte ve onların iyi olma düzeylerini etkileyebilmektedir. Dinî değerlerin yükselmesi ve dindarlık düzeyinin artması ile psikolojik sağlığın göstergeleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler vardır.<sup>887</sup> Sabrın dindarlıkla ilişkisinin yanında psikolojik iyi oluşa gerek dinî başa çıkma aracı olarak gerekse seküler başa çıkma aracı olarak katkı sağladığı söylenebilir. Bununla ilgili özel güçlüklerle mücadele eden bazı gruplar tercih edilerek dindarlık ve iyi olma arasındaki ilişkiler ele alınmış, doğası itibarıyla sabır davranışının gerekli olduğu kriz benzeri bazı durumlarla başa çıkma, inanç ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Bu araştırmalardan birinde engelli çocuğa sahip anneler arasında derin dinî inançları olanların dindar olmayanlara göre depresyona daha az açık oldukları yani depresyondan daha az etkilendikleri tespit edilmiştir. Ayrıca güçlü dinî inançları olan bireylerin ölüm/kayıp, ciddi hastalıklar, işsizlik, boşanma gibi acı veren olaylar karşısında mutluluklarını daha fazla korudukları ortaya çıkmıştır.<sup>888</sup> Başka araştırmalarda daha güçlü dinî inanç bildiren bireyler, daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti ve bireysel mutlulukla birlikte travmatik yaşam olaylarının olumsuz sonuçlarından daha az etkilendiklerini bildirmişlerdir.<sup>889</sup> Dinin teşvik ettiği iyimserlik, umut ve anlam hislerinin olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkarken ve stresle mücadele ederken tampon etkisi yarattığı bilinmektedir.<sup>890</sup> Dinî başa çıkma aracı olarak

<sup>885</sup> Csikszentmihalyi, *Akış*, s. 6, 9.

<sup>886</sup> Mustafa Doğan Karacoşkun, “Şark-İslam Klasığı Pendname’ye Göre Kişilik Tipleri ve Mutluluk Yolları”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C:12, S:1, 2012, s. 24.

<sup>887</sup> Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 53.

<sup>888</sup> Myers and Diener, “Who is Happy?”, s. 16; Cihangir Çankaya, “Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma”, s. 696.

<sup>889</sup> Joshi, Kumari, and Jain, “Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being”, s. 345; Trankle, “Psychological Well-Being Religious Coping and Religiosity in College Students”, s. 29.

<sup>890</sup> Machenzie, Rajagopal, Meibohm, Lavizzo, “Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults’ Perceptions of the Religion and Health Connection”, s. 42.



sabrın kullanılma ihtimalinin yüksek olduğu bu gibi durumlarda psikolojik iyi oluş göstergelerinin yüksek olması ya da bazı psikolojik bozukluklarla ilişkilerin negatif yönde olması, sabrın bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığını düşündürmektedir.

Psikolojik iyi oluşu belirlemek için konulan kriterler oldukça çeşitlilik arz etmektedir. Olumlu sayılabilecek hemen her özelliğin varlığı yanında, olumsuz sayılabilecek özelliklerle ilişkinin olmaması ya da zayıf olmasının iyi oluşu açıklamak için kullanıldığı, araştırmalar incelendiğinde görülmektedir. Yapılan bir araştırmada psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından kendini kabulle ilişkili olabilecek öz saygı ile sabır ve psikolojik iyi olma arasında olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olma düzeyi en yüksek olan bireyler hem yüksek düzeyde sabırlı hem de kendine güvenen bireylerdir. Hatta sabrın yüksek düzeyi, düşük düzeyde kendine güvenin zararlı etkilerine karşı tampon vazifesi görebilmektedir.<sup>891</sup> Ayrıca negatif kişilik özelliklerinden biri olan narsizm düzeyi sabırlı bireylerde daha düşüktür.<sup>892</sup> Sabır ve yaşam memnuniyeti arasında umudun arabulucu etki yaptığı, umudun yüksek düzeyinin sabır ve yaşam memnuniyetinin bilişsel değerlendirmesini açıkladığı belirtilmektedir. Buna göre daha yüksek düzeyde umuda sahip olan sabırlı insanların yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olacağı söylenebilir.<sup>893</sup> Sabırlı olmanın yanı sıra alçak gönüllü olmanın depresif semptomları azalttığı ve yaşam memnuniyetini artırdığı bulgularına da rastlanmıştır.<sup>894</sup>

Sabır özelliğine ek olarak hedefler üzerine sabırla gitmek, hedefe ulaşmak için ilerleme ve hedef memnuniyeti ile ilişkili bulunmuştur. Sabırlı insanlar hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba harcamakta ve daha fazla sabırla onu sürdürmektedirler.<sup>895</sup>

Sabır tutumuna sahip bireylerin, sorunlarıyla başa çıkamadığı zaman pes etmeyip yeniden çözüm yolları aradıklarından, olumsuz ve etkisiz bir başa çıkma yöntemi olan intihara teşebbüs ettiklerine rastlanmamıştır. Dinler inananlarına ideal rol modelleri takdim etmektedir. Örneğin sabır konusunda Eyüp peygamberi model alan bireyler elem ve sıkıntılara daha istekli göğüs germişler, zorluklar karşısında intihara teşebbüs etmemişlerdir. Stack'ın yapmış olduğu bir çalışmada endüstrileşmiş toplumlarda dindarlık oranının yüksek olduğu kesimlerde intihar oranının düşük olduğu

<sup>891</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 38, 56, 66.

<sup>892</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 38, 58

<sup>893</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 60, 67

<sup>894</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 68.

<sup>895</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 70, 91.

gözlenmiştir.<sup>896</sup> Durkheim İslam'da intiharın yasaklanması ile ilgili Kur'an ayetlerinden söz ettikten sonra şu yorumda bulunmuştur: "Gerçekten hiçbir şey, İslam uygarlığının genel ruhuna intihardan daha ters düşemez. Çünkü bütün erdemlerin üstünde tutulan şey Tanrısal istence kesinlikle uyma, her şeye sabırla katlanma sağlayan uysal tevekküldür. Boyun eğmeme, baş kaldırma davranışı olan intiharın, bu bakımdan, temelde ödevde ağır bir kusur sayılması doğaldır. Netice itibariyle karşılaşılan olağanüstü durumlarda yaşanan krizle baş etmede gerçek anlamda içselleştirilmiş bir sabır inancının çok büyük önemi vardır."<sup>897</sup>

Tanrı'ya sığınma ve ondan destek alarak zorluklar karşısında sabır gösterme eğilimi, bireyin kendisini güçlü hissetmesine ve zorluklarla başa çıkmasına, hayatta acıların da olduğu gerçeğiyle yüzleşerek olgunlaşmasına katkı sağlamaktadır. Bu tür bir dinî başa çıkma süreci, bireylerin zorluklarla mücadele azmini arttırmakta, iç huzuru kazanmasını sağlamakta ve sorunu kabullenip onunla mücadele etmede bireye güç kazandırmaktadır.<sup>898</sup>

Dinî başa çıkma ve yaşam memnuniyeti ilişkisinin araştırıldığı, hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerinde yapılan bir araştırmada, bireylerin genelde başlarına gelen herhangi bir sıkıntıyı hayra yorarak, 'Mevla neylerse güzel eyler' diyebilmeleri, yaşadıkları sıkıntıları sabır ve teenni ile karşılamaları, içinde bulundukları zor durumda Allah'a yönelerek ve muhasebe yaparak Allahtan yardım dileme eğilimleri arttıkça yaşam memnuniyet düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Yine bu araştırmada dinî başa çıkmanın "hayra yorma" alt boyutundaki etkinliklerine başvurmanın, yaşam memnuniyeti düzeyi ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğu, bulgulardan anlaşılmaktadır. Dinî başa çıkma aracı olarak sabır tutumunun da kullanıldığı bu başa çıkma yönteminde bireylerin hayatın güçlüklerinde başlarına gelenleri manevî olgunlaşmanın bir parçası, Allah'ın bir imtihanı olarak değerlendirmeleri, sabırla karşılamaları, 'Vâki olanda hayr vardır', 'Mevla neylerse güzel eyler' diyebilmeleri onların yaşam memnuniyetini ve iyimserlik düzeylerini artırmaktadır. Ayrıca iyimserliğin artması ve yaşam

<sup>896</sup> Stack Steven, "Dindarlık, Depresyon ve intihar", (Çev.:Talip Küçükcan), *Akademik Araştırmalar Dergisi*, :7-8, Kasım 2000- Nisan 2001, s. 82; Cengil, "Olağanüstü Hallerde ve Kriz Anlarında Verilecek Dini Hizmetlerin Psiko-Sosyal Temelleri", s. 618.

<sup>897</sup> Emile Durkheim, *İntihar*, (Çev.: Özer Ozankaya), Cem Yayınları, İstanbul 2002, s. 381.

<sup>898</sup> Ali Ayten, Gülşan Göcen, Kenan Sevinç, Eyyüp E. Öztürk, "Dinî Başa Çıkma, Şükür, ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Mayıs-Ağustos 2012, C:12, S:2, s. 48.

memnuniyetinin yükselmesi bireye zorluklarla mücadele sürecinde ilave bir enerji kazandırmaktadır.<sup>899</sup>

---

<sup>899</sup> Ayten, Göcen, Sevinç, Öztürk, “Dini Başa Çıkma, Şükür, ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma” s. 74, 75.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 4.1. PROBLEM VE HİPOTEZLER

##### 4.1.1. Araştırmanın Temel ve Alt Problemleri

Araştırmanın temel problemini örneklemen dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiler oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmada aşağıdaki alt problemler de ele alınmış ve şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Örneklem grubunun dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma düzeyleri nedir?
2. Örneklem grubunun dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma düzeyleri hangi faktörlerle ilişkilidir?
3. Dindarlık değişkeninin sabır değişkeninin alt boyutlarını yordamaya katkısı var mıdır?
4. Dindarlık ve sabır değişkenlerinin psikolojik iyi olmanın alt boyutlarını yordamaya katkısı var mıdır?

##### 4.1.2. Hipotezler

Araştırmanın temel hipotezi; dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğuna yöneliktir. Bununla birlikte araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

1. Sabır İle İlgili Hipotezler
  - A. Örneklem grubunun sabır düzeyi yaşla birlikte artmaktadır.
  - B. Cinsiyet ile sabır düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
  - C. Medeni durum ile sabır düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre evli veya dul olanların sabır düzeyleri bekâr olanlara göre daha yüksektir.
  - D. Sosyo ekonomik durum ile sabır düzeyi arasında negatif korelasyon bulunmaktadır.
  - E. Örneklem grubunun sabır düzeyi eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
  - F. Örneklem grubunun sabır düzeyi meslek grubuna göre farklılaşmaktadır.
  - G. Örneklem grubunun dindarlık, içsel dinî motivasyon ve sabır düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır. Buna göre örneklemen dindarlık ve içsel dinî motivasyon düzeyleri arttıkça sabır düzeyi artmaktadır.
  - H. Örneklem grubunun sabır düzeyi ile dua yönelimi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

## 2. Psikolojik İyi Olma İle İlgili Hipotezler:

- A. Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi yaşla birlikte artmaktadır.
- B. Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- C. Medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre evlilerin psikolojik iyi oluş düzeyi dul ve bekâr olanlara göre daha yüksektir.
- D. Sosyo ekonomik durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre örneklemin sosyo ekonomik düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi artacaktır.
- E. Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Buna göre eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi artacaktır.
- F. Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi meslek grubuna göre farklılaşmaktadır.
- G. Sabır ve psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki vardır.
- H. Sabır, dindarlık ve içsel dinî motivasyon değişkenleri psikolojik iyi olmayı yordamaktadır.
- I. İçsel dinî motivasyon ve psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
- İ. Dindarlık ve psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki vardır.

## 4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni Erzincan il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli liselerde öğrenim gören öğrenciler, Süleyman Demirel ve Erzincan Üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler ile Erzincan, Isparta, Erzurum il merkezleri ve Ordu'nun Fatsa ilçesinde ikamet eden çeşitli yaş ve meslek gruplarındaki bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Erzincan'da çeşitli liselerde, Süleyman Demirel ve Erzincan Üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler ile Erzincan, Isparta, Erzurum ve Fatsa'da ikamet eden çeşitli yaş ve meslek gruplarından basit tesadüfî örnekleme yoluyla seçilen yaşları 15 ile 65 yaş üzeri arasında değişen 1007 bireyden oluşmaktadır. Basit tesadüfî örnekleme biçimi, evreni oluşturan her elemanın örneğe girme şansının eşit olması ve hesaplamalarda her elemana verilecek şansın aynı olması

nedeniyle tercih edilmiştir.<sup>900</sup> Örneklem grubunun Türkiye'nin farklı kültürel özelliklere sahip farklı coğrafi bölgelerinden seçilmiş olmasının ve yapılan uygulamaya katılan örneklem grubunun bir kısmının bu şehirlerde ikamet etmesine rağmen, farklı amaçlarla (öğrenci, öğretmen, akademisyen, memur, serbest meslek, din görevlisi vb.) ülkemizin değişik bölgelerinden bu kentlere gelmiş olması göz önünde bulundurularak çeşitli kurumlardan seçilmesinin amacı, daha sağlıklı veriler elde etmek için grubun heterojenliğini sağlamaktır.

### 4.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla “Kişisel Bilgi Anketi” “3 Faktörlü Sabır Ölçeği”, “Dindarlık Ölçeği”, “İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”nin 42 maddelik versiyonu kullanılmıştır. Ayrıca örneklemin dua yönelimleri, sabır algıları ve sabrı başa çıkma aracı olarak kullanmaları ile ilgili dört soru daha anket sorularına ilave edilmiştir.

#### 4.3.1. Kişisel Bilgi Anketi

Kişisel bilgi anketi kısmında örneklem grubunun yaşı, cinsiyeti, medenî durumu, sosyo-ekonomik düzeyi, eğitim durumu ve meslek grubu ile ilgili sorular bulunmaktadır.

#### 4.3.2. Sabır Ölçeği

Schnitker tarafından geliştirilen sabır ölçeği, on bir maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçek üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Birinci faktör, “*kişilerarası sabır*” (Interpersonal patience) beş maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 1,4,7,9,11. maddeleri kişilerarası sabrı ölçmektedir. İkinci faktör “*uzun süreli sabır/hayatın güçlükleri*” (Long- term patience /Life hardships) adını taşımaktadır ve ölçeğin 2,5,8. maddeleri hayatın uzun süreli güçlükleri karşısında sabrı ölçmektedir. Üçüncü faktör ise “*kısa süreli sabır/gündelik sıkıntılar*” (Short-term patience /Dailly hassles) dır. Ölçeğin 3,6,10. maddeleri gündelik hayatın güçlükleri karşısında sabrı ölçmektedir. Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 55 en düşük puan ise 11'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin sabırlı, düşük puanlar ise sabırsız bir tabiata sahip olduklarını göstermektedir.<sup>901</sup>

<sup>900</sup> Rauf Arıkan, *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*, 4. Baskı, Asil Yayın Dağıtım, Ankara 2004, s.141.

<sup>901</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 37-47.

Sabır ölçeğini Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması tarafımızdan yapılmıştır. Öncelikle uyarlama çalışmasını yapmak üzere ölçeği geliştiren Schnitker'den gerekli izinler alınmıştır. Ölçek İngilizceden Türkçeye üç kişi tarafından birbirinden bağımsız olarak çevirilmiştir. Bu kişilerden biri üniversitede İngilizce okutmanı, diğer ikisi ise Türk vatandaşı olup uzun süredir Amerika'da yaşayan bir öğretim üyesi ve üniversite öğrencisidir. Türkçeyi Türkiye'de, İngilizceyi Amerika'da öğrenmiş olup her iki kültürü yakından tanıyan bu kişilerin çevirmen olarak tercih edilmelerinin sebebi, ölçek çevirisinde kültürlerarası farkın minimuma indirilmesidir. Zira ölçek uyarlama çalışmalarında çevirinin başarısı için her iki dili çok iyi bilen çevirmenler tarafından çevirinin yapılmış olması yeterli olmamakta aynı zamanda çevirmenlerin her iki dili kendi kültüründe öğrenmiş olması ve akıcı bir şekilde kullanabilmesi, iki kültürü de yakından tanınması etkili olmaktadır.<sup>902</sup> Daha sonra bu çeviriler konunun uzmanı kişiler tarafından karşılaştırılarak kelime seçimi ve anlaşılma kolaylığı açısından yeniden düzenlenmiş ve ölçek geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına hazır hale getirilmiştir.

Betimsel tarama modeline dayalı olarak yürütülen Türkçeye uyarlama çalışmasında, elde edilen bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılacağı, kimlik bilgilerinin istenmediği, cevapların gizli tutulacağı belirtilerek ölçeğin Türkçe formu, deneklere sınıf ortamında gruplar halinde uygulanmıştır. Erzincan Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Hukuk Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim gören basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 136'sı erkek (% 49. 6) , 138'i kız (%50,4) olmak üzere 274 öğrenci bu çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 48 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 22,23' tür.

### **Geçerlik**

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla LISREL 8.7 programı kullanılarak sabır ölçeğine birinci düzey (first order) DFA ve ikinci düzey (second / higher order) DFA analizleri yapılmıştır. Orijinal ölçeğin geçerlilik analizlerinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiziyle üç boyutlu yapı ortaya konulmuştur.<sup>903</sup> Çalışmada daha önce faktör yapısı belirlenmiş olan yapı test edileceğinden ayrıca ölçme araçlarının

<sup>902</sup> Seçil Aksayan, Sebahat Gözümlü, "Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber I: Ölçek Uyarlama Aşamaları ve Dil Uyarlaması", *Hemşirelik Araştırma Dergisi*, 2002, 4(1), s. 11.

<sup>903</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, s. 37.

geliştirilmesi, düzenlenmesi ve yeniden gözden geçirilmesinde ve uyarlamasında daha kullanışlı olduğu kabul edildiği için<sup>904</sup> doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Uygulanan birinci düzey DFA analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin modeli doğrulayıp doğrulamadığı incelenmiştir.<sup>905</sup> Elde edilen uyum indekslerine göre göstergelerin iyi uyuma işaret ettiği, model ve veri arasındaki uyumun sağlandığı, bütün olarak uyum indeksleri değerlendirildiğinde ise sabır ölçeğinin üç faktörlü yapısının doğrulandığı söylenebilir.<sup>906</sup>

Kişilerarası sabır, uzun süreli sabır ve kısa süreli sabır boyutlarının bir araya gelerek bir üst örtük değişkeni temsil ettiğini göstermek amacıyla ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. İkinci düzey DFA sonucunda faktörlerin sabır değişkenini anlamlı biçimde açıklayıp açıklamadığına bakıldığında birinci düzey doğrulayıcı faktör analiziyle elde edilen sonuçlara ulaşılmıştır.<sup>907</sup> Bu durum, modelin ölçek gözlenen değerlerinin kabul edilebilir uyum gösterdiğini ifade etmektedir.<sup>908</sup>

### Güvenilirlik Çalışması

Toplam 11 madde ve 3 boyuttan oluşan sabır ölçeğinin öncelikle madde analizi yapılmıştır. Maddelerin toplam puan ile korelasyonları hesaplanmıştır. Hesaplanan madde toplam puan korelasyonları 0,42 ile 0,68 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonlarının 0,30 ve üzerinde olması nedeniyle bireyleri iyi derecede ayırt

<sup>904</sup> Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*, s. 275.

<sup>905</sup> Hiç bir sınırlama yapılmadan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerleri [ $\chi^2$  (d=41, N=269)= 107,68, ( $\chi^2$ /sd)= 2.62, p<.01, RMSEA=0,078, S-RMR= 0.065, GFI= 0.93, AGFI=0.89, CFI= 0.93, NFI=0.89, NNFI= 0.91, IFI= 0.93] olarak bulunmuştur. Modifikasyon önerileri doğrultusunda “*kişilerarası sabır*” boyutundaki 2. ve 5. madde ile “*uzun süreli sabır*” boyutundaki 7. ve 8. maddeler arasında modifikasyonun yapılmasına karar verilmiştir. Yapılan modifikasyonların uyum değerlerine anlamlı katkı sağladığı görülmüştür. Tekrar edilen analiz sonrasında elde edilen uyum indeksleri [ $\chi^2$  (d= 39 N=269)= 82,67, ( $\chi^2$ /sd)= 2.11, p<.01, RMSEA=0,065, S-RMR= 0.060, GFI= 0.95, AGFI=0.91, CFI= 0.95, NFI= 0.92, NNFI= 0.93, IFI= 0.95]’tir. Ölçek modelinde gözlenen değerlerin  $\chi^2/d \leq 2.5$ ;  $0 \leq RMSEA \leq 0.05$ ;  $0 \leq S-RMR \leq 0.05$ ;  $0.95 \leq NNFI \leq 1$ ;  $0.95 \leq CFI \leq 1$ ;  $0.95 \leq GFI \leq 1$ ;  $0.95 \leq AGFI \leq 1$  ve aralıklarında olması mükemmel uyumu;  $2.5 < \chi^2/d \leq 5$ ;  $0.05 < RMSEA \leq 0.08$ ;  $0.05 \leq SRMR \leq 0.8$ ;  $0.90 \leq NNFI < 0.95$ ;  $0.90 \leq CFI < 0.95$ ;  $0.90 \leq GFI < 0.95$ ;  $0.90 \leq AGFI < 0.95$  ise iyi uyumu göstermektedir.

<sup>906</sup> Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*, s. 271, 272, 275.

<sup>907</sup> Kişilerarası sabır boyutundaki 2. ve 5. madde ile uzun süreli sabır boyutundaki 7. ve 8. maddeler arasında yapılan modifikasyon sonucunda elde edilen uyum indeksleri [ $\chi^2$  (d= 39 N=269)= 82,67, ( $\chi^2$ /sd)= 2.11, p<.01, RMSEA=0,065, S-RMR= 0.060, GFI= 0.95, AGFI=0.91, CFI= 0.95, NFI= 0.92, NNFI=0.93, IFI= 0.95]’tir.

<sup>908</sup> Çokluk, Güçlü Şekercioğlu, Şener Büyüköztürk, *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*, s.275.



ettiği söylenebilir.<sup>909</sup> Ölçeğin iç tutarlılığını hesaplamak amacıyla tüm ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha değeri “kişiler arası sabır” için 0.71, “uzun süreli sabır” için 0.52, “kısa süreli sabır” için 0.49 bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach Alpha ise 0,78’dir. Ölçeğin tümünün iç tutarlılık katsayısının görece yüksek olduğu; alt boyutların iç tutarlılık katsayısının düşük olduğu tespit edilmiştir.<sup>910</sup>

#### 4.3.3. Dindarlık Ölçekleri

Dindarlığı ölçmek amacıyla araştırmada iki ayrı ölçek kullanılmıştır. Bunlardan birincisi dindarlığın çok boyutlu yapısı nedeniyle Glock modelini temel alan, Yaparel tarafından geliştirilmiş ve Hünler tarafından yeniden geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış olan “Dindarlık Ölçeği”dir. İkincisi ise dinî yönelim biçimlerini esas alan, orijinali Dean Hoge tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Karaca tarafından yapılmış olan “İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği”dir.

##### 4.3.3.1. Dindarlık Ölçeği

İlk olarak Yaparel<sup>911</sup> tarafından geliştirilmiş olan 97 maddelik orijinal Dindarlık Ölçeği, “dinî inanç”, “dinî duygu”, “dinî davranış” ve “dinî bilgi” olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte aynı zamanda çok sayıda dolgu maddesi yer almaktadır ve maddeler üçlü veya dördümlük likert tipi ya da doğru-yanlış şeklinde derecelendirilmektedir. Yaparel tarafından geliştirilmiş olan bu ölçek, Hünler tarafından kısaltılmış olup, 31 madde ve beşli derecelendirmeli (1= kesinlikle yanlış, 2= yanlış, 3= kararsızım, 4= doğru, 5= kesinlikle doğru) olarak hazırlanmıştır. Dindarlık Ölçeği’nin kısaltılmış formunun güvenirlik ve geçerlik çalışması yine Hünler tarafından yapılmış ve ölçeğin yeterli derecede geçerli ve güvenilir olduğu rapor edilmiştir. Orijinal ölçek dört alt boyuttan oluşmasına rağmen bu çalışmada faktör analizi yapılmış ve üç boyutlu dindarlık ölçeği oluşturulmuştur. Bu üç faktör “dinî duygu-inanç”, “dinî bilgi” ve “dinî davranış” olarak isimlendirilmiştir. Faktör analizinin bir sonucu olarak orijinal ölçekteki

<sup>909</sup> Şener Büyüköztürk, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 14. Baskı, Pegem Akademi, Ankara 2011, s.171.

<sup>910</sup> Mebrure Doğan, Çiğdem Gülmez, “Sabır Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (Yayınlanacak Makale)

<sup>911</sup> Yayınlanmamış Makale

dinî inançlar ve dinî duygular boyutları birleştirilmiş ve bu alt ölçeğe “dinî duygu-inanç” ismi verilmiştir.<sup>912</sup>

İlk faktör “dinî davranış” olarak isimlendirilmiştir ve (5,6,7,9,10,16,17,18,19,25.) maddelerden oluşmaktadır. İkinci faktör (3, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 23, 24, 28, 29, 31.) maddelerden oluşmaktadır ve “dinî duygu-inanç” olarak isimlendirilmiştir. Üçüncü faktör ise “dinî bilgi” olarak isimlendirilmiştir ve (4, 21, 22, 27, 30.) maddelerden oluşmaktadır. Ölçek, “dinî davranış” boyutu 10 madde, “dinî duygu -inanç” boyutu 12 madde, “dinî bilgi” boyutu 5 madde olmak üzere toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 27, en yüksek puan 135’tir.

#### 4.3.3.2. İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği

Dean Hoge tarafından geliştirilen “İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği”nin Türkçe standardizasyonu Karaca tarafından yapılmıştır.\* 10 madden oluşan içsel dinî motivasyon ölçeğinin 7 maddesi “Dinî inançlarım bütün hayatımı kapsar” maddesinde olduğu gibi olumlu cümle yapısında, diğer 3 madde ise “Hayatta dinden çok daha önemli şeyler olduğuna inanırım” maddesinde olduğu gibi olumsuz cümle yapısında ifade edilmiştir. Ölçekte 5 dereceli likert formatı kullanılarak (Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) şeklinde 1’den 5’e kadar, zayıftan kuvvetliye doğru puanlama yapılmıştır. Puanlamada, ölçeğe olumsuz cümle yapısında yerleştirilen maddelerin puanları ters çevrilmiştir. Yani, bu yapıdaki maddeler puanlanırken, 5 ağırlık değerinde olanlar 1’e, 1 ağırlık değerindekiler ise 5’e dönüştürülmüştür. İçsel dinî motivasyon ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50’dir.<sup>913</sup>

#### 4.3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Ryff’in çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli; pozitif öz saygı, diğer bireylerle ilişkilerin kalitesi, çevreyi yönetebilme becerisi, anlamlı ve amaçlı aktivitelerde

<sup>912</sup> Olga Selin Hünler, *Effects of Religiousness on Marital Satisfaction and the Mediator Role of Perceived Marital Problem Solving Abilities Between Religiousness and Marital Satisfaction Relationship*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2002, s. 35.

\*Bu çalışmada ölçeğin Türkçe versiyonunun yeterli geçerlik ve güvenirlik skorları gösterdiği rapor edilmiştir.

<sup>913</sup> Faruk Karaca, “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”, *Ekev Akademi Dergisi*, 3/1, 2001, s. 196.

bulunma ve gelişimi sürdürme gibi özellikler üzerinde durmaktadır. Ryff'in geliştirdiği psikolojik iyi olma ölçeği, psikolojik iyi olmanın yapısının özelliklerini ölçen özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. 42 maddeden oluşan likert tipi ölçekten alınan en düşük puan 42 en yüksek puan 210'dur. Bireyin her bir ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.<sup>914\*</sup>

#### 4.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma 15-60+ yaş grubu arasındaki bireylerle sınırlıdır.

2. Araştırma verileri Temmuz 2013- Aralık 2013 tarihleri arasında Erzincan, Isparta, Erzurum il merkezleri ve Ordu'nun Fatsa ilçesinde ikamet eden örneklem grubundan toplanmıştır. Dolayısıyla araştırma sonuçları bu örneklem grubu için genellenebilir ve araştırmanın yapıldığı zaman kesitiyle sınırlıdır.

3. Araştırmada elde edilen veriler, bu araştırmada kullanılan "3 Faktörlü Sabır Ölçeği", "Dindarlık Ölçeği", "İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği" ve "Psikolojik İyi Olma Ölçeği"nin 42 maddelik versiyonunun geçerlilik ve güvenirliliği doğrultusunda yapılan ölçümlerle sınırlıdır.

4. Araştırma, "dindarlık", "sabır" ve "psikolojik iyi olma" düzeylerini etkileyebileceği düşünülen faktörlerle sınırlıdır.

#### 4.5. UYGULAMA VE İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırmanın amacına ve problemine uygun olarak hazırlanmış 100 sorudan oluşan anket formu Temmuz 2013 - Aralık 2013 tarihleri arasında örneklem grubuna uygulanmıştır. Araştırmanın uygulama aşamasında çeşitli problemlerle karşılaşmıştır.

<sup>914</sup> Akın, A. Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E., ve Eroglu, N. (2012, May). "The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version" ; *Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları*, (Ed.Ahmet Akın), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara Ekim 2012, s.609.

\* Bu çalışmada ölçeğin Türkçe versiyonunun yeterli geçerlik ve güvenirlik skorları gösterdiği rapor edilmiştir.

Gönüllü katılımcı bulma, 65+ yaş grubuna uygulama yapma, kurumlardan uygulama yapmak için izin alma zorunluluğu bunlardan bazılarıdır. Problemlerden biri de sabır, dindarlık gibi olguların ölçülmesindeki zorluk ve bazı deneklerin kendilerini oldukları gibi değil olmak istedikleri gibi değerlendirmeleri ihtimalidir. Bu zorluklar aşılmaya çalışılarak uygulama yapılmaya çalışılmıştır. Araştırmada 15-22 yaş grubuna ulaşmak için lise ve üniversitelere gidilmiş ve gerekli izinler alınarak sınıf ortamında uygulama yapılmıştır. Yetişkin ve orta yaş grubuna ulaşmak amacıyla ise örneklemin bulunduğu yerleşim yerlerinde, çeşitli devlet kurum ve kuruluşlarında görev yapan bireylere ulaşılmaya çalışılmış ve uygulama gruplar halinde araştırmacının refakatinde veya daha sonra toplanmak üzere dağıtılarak yapılmıştır. Tüm gruplara toplu uygulama yapılmak istenmesine rağmen soruların deneklere uzun gelmesi veya o anda müsait olmamaları gibi nedenlerle bu mümkün olmamış, anket formlarının bir kısmı denekler bilgilendirilerek dağıtılmış ve belirli bir süre sonunda toplanmıştır. Anket sorularını cevaplandırma süresi deneklerin okuma ve karar verme hızına bağlı olarak ortalama 15-30 dakika arasında değişmiştir. Uygulamaya katılımda gönüllülük esasına hassasiyet gösterilmiştir. Uygulama için izin alma konusunda genellikle bir sorunla karşılaşmamış, kurum yetkilileri tarafından gerekli kolaylıklar sağlanmıştır. Bununla birlikte denekler arasında araştırma sorularını ilgiyle karşılayarak yardımcı olmaya çalışanlar olduğu gibi anket formunu kasıtlı olarak iade etmeyen, soruları yarım bırakan, araştırmacıyı kendilerinin dindarlıklarını ölçmeye çalışmakla suçlayan, dindarlıkla ilgili soruları şüpheyle karşılayan hatta eleştiren bireylere de rastlanmıştır.

Araştırma için örneklem grubuna 1300 adet anket formu dağıtılmıştır. Bu formların 1100 adedi araştırmacıya ulaşmış, ulaşan formlardan 93'ü, maddelerin bir kısmı işaretlenmediği veya gelişigüzel işaretlendiği anlaşıldığı için değerlendirme dışı bırakılmış ve toplam 1007 anket formu istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 17.0 (Statistical Package for Social Sciences) bilgisayar istatistik paket programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analiz edilmesi sürecinde, hangi testlerin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla öncelikle dindarlık ölçeği, içsel dinî motivasyon ölçeği, 3 faktörlü sabır ölçeği ve psikolojik iyi olma ölçeğinden elde edilen değerlerin, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıkları incelenmiştir.

Parametrik testlerin kullanabilmesi için, veri setinin varyanslarının homojen olması ve verilerin normal dağılım göstermesi gerekmektedir.<sup>915</sup> Bu bağlamda verilerin homojen dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için Levene homojenlik testi ve normal dağılım için ise Kolmogorov Smirnov normallik testi yapılmıştır.

Veri setinin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için bağımsız örneklemeler için t testi ve Tek Faktörlü Varyans Analizi-ANOVA ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi yapılarak veriler analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Değişkenler arasında anlamlı farklılıkların belirlendiği durumlarda çoklu karşılaştırma testlerinden Post Hoc Scheffe ve LSD testleri kullanılarak farkın kaynağı belirlenmeye çalışılmıştır.

---

<sup>915</sup> Şener Büyüköztürk, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara 2007; Andy Field, *Discovering Statistics Using SPSS*, SAGE Press, London 2009; Yavuz Akbulut, *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları*, İdeal Kültür Yayıncılık, İstanbul 2011.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

#### 5.1. ÖRNEKLEM GRUBU VE ÖZELLİKLERİ

Araştırmada test edilen hipotezler bakımından araştırmaya katılan örneklem grubunun aşağıdaki özellikleri kontrol edilmiştir.

##### 5.1.1. Örneklem Grubunun Yaşlara Göre Dağılımı

**Tablo 5. 1.** Yaş Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı

| Yaş    | N    | %     |
|--------|------|-------|
| 15-22  | 299  | 29,7  |
| 23-39  | 305  | 30,3  |
| 40-64  | 285  | 28,3  |
| 65 +   | 118  | 11,7  |
| Toplam | 1007 | 100.0 |

Tablo 5. 1.'de görüldüğü gibi örneklem grubunun %29,7' si (299) "15-22" yaş grubunda, %30,3'ü (305) "23-39" yaş grubunda, %28,3'ü (285) "40-64" yaş grubunda, %11,7'si (118) ise "65+" yaş grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılanların yaş itibariyle en küçüğü 15 yaşında iken, en büyüğü 85 yaşındadır. Örneklemenin yaş ortalaması ise 36'dır.

##### 5.1.2. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

**Tablo 5. 2.** Cinsiyet Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı

| Cinsiyet | N    | %     |
|----------|------|-------|
| Erkek    | 427  | 42,4  |
| Bayan    | 580  | 57,6  |
| Toplam   | 1007 | 100.0 |

Tablo 5.2' de görüldüğü gibi araştırmanın yürütüldüğü örneklem grubunun % 42,4'ünü (427) erkekler, % 57,6'sını (580) ise bayanlar oluşturmaktadır.

### 5.1.3. Örneklem Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı

**Tablo 5. 3.** Medenî Durum Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı

| Medenî Durum | N    | %     |
|--------------|------|-------|
| Bekâr        | 396  | 39,3  |
| Evli         | 560  | 55,6  |
| Dul          | 51   | 5,1   |
| Toplam       | 1007 | 100.0 |

Tablo 5.3.'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan örneklem grubunun %39,3'ünü (396) bekârlar, %55,6'sını (560) evliler ve % 5,1'ini (51) dullar oluşturmaktadır.

### 5.1.4. Örneklem Grubunun Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

**Tablo 5. 4.** Sosyo-Ekonomik Düzey Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı

| Sosyo-Ekonomik Düzey | N    | %     |
|----------------------|------|-------|
| Düşük                | 49   | 4,9   |
| Ortanın Altı         | 54   | 5,4   |
| Orta                 | 736  | 73,1  |
| Ortanın Üstü         | 152  | 15,1  |
| Üst                  | 16   | 1,6   |
| Toplam               | 1007 | 100.0 |

Tablo 5.4.'te araştırmaya katılan örneklem grubunun sosyo ekonomik düzeyleri yer almaktadır. Örneklem grubunun % 4,9'unun (49) düşük, % 5,4'ünün (54) ortanın altı, %73,1 'inin (736) orta, % 15,1'inin (152) ortanın üstü ve % 1,6'sının (16) üst sosyo-ekonomik düzeyde yer aldıkları görülmektedir.

### 5.1.5. Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

**Tablo 5. 5.** Eğitim Düzeyi Açısından Örneklem Grubunun Dağılımı

| Eğitim Düzeyi          | N    | %     |
|------------------------|------|-------|
| Okur-yazar             | 48   | 4,8   |
| İlköğretim             | 112  | 11,1  |
| Lise                   | 318  | 31,6  |
| Yüksekokul-Üniversite  | 504  | 50,0  |
| Yüksek Lisans/ Doktora | 25   | 2,5   |
| Toplam                 | 1007 | 100.0 |

Tablo 5.5.'te araştırmaya katılan örneklem grubunun eğitim düzeyi yer almaktadır. Örneklem grubunun % 4,8'inin (48) okuryazar, % 11,1'inin (112) ilköğretim, %31,6'sının (318) lise, % 50'sinin (504) yüksekokul ve üniversite, %2,5'inin (25) yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim seviyesine sahip oldukları görülmektedir.

### 5.1.6. Örneklem Grubunun Meslek Gruplarına Göre Dağılımı

**Tablo 5.6.** Meslek Grupları Açısından Örneklemin Dağılımı

| Meslek Grubu   | N    | %     |
|----------------|------|-------|
| İşçi / Esnaf   | 71   | 7,1   |
| Memur          | 225  | 22,3  |
| Ev hanımı      | 138  | 13,7  |
| Öğrenci        | 325  | 32,3  |
| Serbest meslek | 31   | 3,1   |
| Emekli         | 43   | 4,3   |
| Öğretmen       | 174  | 17,3  |
| Toplam         | 1007 | 100.0 |



Tablo 5.6’da araştırmaya katılan örneklemin meslek gruplarına göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre % 7,1’inin (71) işçi/ esnaf, % 22, 3’ünün (225) memur, % 13, 8’inin (138) ev hanımı, % 32, 3’ünün (325) öğrenci, % 3,1’inin (31) serbest meslek, % 4,3’ünün (43) emekli, % 17, 3’ünün (174) öğretmen meslek grubundan olduğu görülmektedir.

## 5.2. SABIR İLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırmada sabır düzeyini ölçmek için kullanılan ölçekten alınabilecek en düşük puan 11 iken en yüksek puan 55’tir. Örneklemin toplam sabır puan ortalamaları ( $\bar{X}$  = 39,28) dir.

### 5.2.1. Yaş Gruplarına Göre Sabır Düzeyleri

**Tablo 5.7.** Yaş Gruplarına Göre Sabır Düzeyleri

|                    | Yaş Grupları | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss    | 15-22 | 23-39 | 40-64 | 65 + | F                       |
|--------------------|--------------|------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|------|-------------------------|
| Kısa Süreli Sabır  | 15-22        | 299  | 29.6  | 8,80      | 2,594 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 10.179^*$ |
|                    | 23-39        | 305  | 30.2  | 9,33      | 2,600 | -     | -     | -     | -    |                         |
|                    | 40-64        | 285  | 28.3  | 9,60      | 2,478 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 10,24     | 2,548 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 9,49      | 2,555 | -     | -     | -     | -    |                         |
| Uzun Süreli Sabır  | 15-22        | 299  | 29.6  | 10,35     | 2,659 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 20.385^*$ |
|                    | 23-39        | 305  | 30.2  | 11,29     | 2,207 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | 40-64        | 285  | 28.3  | 11,53     | 2,093 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 12,08     | 2,510 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 11,31     | 2,367 | -     | -     | -     | -    |                         |
| Kişilerarası Sabır | 15-22        | 299  | 29.6  | 17,50     | 3,947 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 20.557^*$ |
|                    | 23-39        | 305  | 30.2  | 18,84     | 3,697 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | 40-64        | 285  | 28.3  | 19,39     | 3,038 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 20,10     | 3,628 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 18,95     | 3,577 | -     | -     | -     | -    |                         |
| Toplam Sabır       | 15-22        | 299  | 29.6  | 36,67     | 7,106 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 28.090^*$ |
|                    | 23-39        | 305  | 30.2  | 39,46     | 6,672 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | 40-64        | 285  | 28.3  | 40,52     | 5,853 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 42,43     | 6,687 | *     | -     | -     | -    |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 39,77     | 6,579 | -     | -     | -     | -    |                         |

\*p<.001

Tablo 5.7' de görüldüğü üzere, 15-22 yaş grubunda bulunanların sabır ölçeğinin *kısa süreli sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}$  =8,80) iken, kısa süreli sabır skorları 23-39 yaş grubunda ( $\bar{X}$  =9,33)'e, 40-64 yaş grubunda ( $\bar{X}$  =9,60)'a ve 65+ yaş grubunda ( $\bar{X}$  =10,24)'e yükselmektedir. Araştırmada yaş gruplarına göre *kısa süreli sabır* puanlarının, ( $F_{(1003)} = 10.179$ ,  $p < .001$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş ve ayrışmanın “15-22, 40-64 ve 15-22, 65+” yaş grupları arasında olduğu görülmüştür. Buna göre 40-64 ve 65+ yaş grubunda bulunanların *kısa süreli sabır* düzeylerinin, 15-22 yaş grubunda bulunanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

İnsanların hayatlarında var olan temel problemlerin dışında herhangi bir nedenle beklemeyi gerektiren (kuyrukta, kırmızı ışıktaki, trafik sıkışıklığında beklemek veya bir sonucun açıklanmasını, oruçlu için iftarı beklemek v.b.) günlük stresörler karşısında gösterilen sabır davranışı olan kısa süreli sabırın yaşla ilişkili olduğu ve yaşla birlikte geliştiği araştırmadan elde edilen bulgulara görülmektedir. Sabır fonksiyonlarından biri olan beklemek, beklemenin türüne göre sabır tutumu gelişmiş bireylerde dahi ciddi zorlanma meydana getirebilmektedir. Bu nedenle sabır tutumunun yaşam dönemleri içerisinde en zayıf olduğu 15-22 yaş grubundaki bireylerin kısa süreli sabır düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre düşük olması, onların gelişimsel özellikleriyle ilişkili olabileceği gibi en yüksek skorlara sahip olan 40-64, 65+ grubundaki bireylerin yaşam tecrübeleri bu sonuçta etkili olmuş olabilir.

Mroczek ve Almeida'nın yaptığı bir çalışmada, daha genç yetişkinlerin günlük streslere genellikle yaşlı yetişkinlerden daha az tepki ve direnç gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ancak günlük stres ve olumsuz duygulanım arasında yaşlı yetişkinlerde, genç yetişkinlere oranla daha güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>916</sup> Dolayısıyla kısa süreli sabır gerektiren durumlarla karşılaşan yaşlı yetişkinler, gençlere oranla daha güçlü bir dirençle karşılık vermekte fakat stresin olumsuz etkilerinden de gençlere göre daha fazla etkilenebilmektedir.

Tablo 5.7' de görüldüğü üzere, 15-22 yaş grubunda bulunanların sabır ölçeğinin *uzun süreli sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}$  =10,35) iken, uzun süreli sabır skorları 23-39 yaş grubunda ( $\bar{X}$  =11,29)'a, 40-64 yaş grubunda ( $\bar{X}$  =11,53)'e, 65+ yaş grubunda ise ( $\bar{X}$  =12,08)'e yükselmektedir. *Uzun süreli sabır* puanlarının yaş

<sup>916</sup> Daniel K. Mroczek, David M. Almeida, “The Effect Of Daily Stress, Personality and Age On Daily Negative Affect”, *Journal of Personality*”, 72: 2, 2004, s. 368-369.

gruplarına göre, ( $F_{(1003)} = 20.385$ ,  $p < .001$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş ve ayrışmanın “15-22 ile 23-39, 40-64 ve 65+” yaş grupları arasında olduğu görülmüştür. Buna göre 23-39, 40-64 ve 65+ yaş grubunda bulunanların *uzun süreli sabır* düzeylerinin, 15-22 yaş grubunda bulunanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Hayatın zorlukları, acı ve ıstırap verici olayları gibi uzun süreli sabır gerektiren durumlarda gösterilen sabır davranışı, aynı zamanda gelişmiş bir sabır tutumu anlamına gelmektedir. Araştırma bulgularına göre uzun süreli sabır boyutunda en düşük skorlara sahip olan 15-22 yaş grubundaki bireylerin büyük çoğunluğu, güçlü bir sabır tutumunu kazanmak için yeterli deneyime sahip olamamış olabilir. Bununla birlikte yaşın artmasıyla artan deneyimin uzun süreli sabır tutumunun gelişmesini sağladığı bu nedenle 65+ yaş grubunun sabır düzeyinin en yüksek seviyeye ulaştığı söylenebilir.

Tümlü ve Recepoğlu’nun akademik personel üzerinde gerçekleştirdiği psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki konulu araştırmasında 22-30, 31-40, 41-50 ve 51+ yaş grupları olarak gruplandırılan akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıkları, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamasına rağmen en yüksek puanı 51+ olanların almasının araştırmanın bulgularıyla uyumlu olduğu söylenebilir. Sözü edilen çalışmada yaş grubu en yüksek olanların en yüksek puanı almalarında, yaşla birlikte kazanılan tecrübenin etkisinin olabileceği düşünülmektedir.<sup>917</sup> Yapılan empirik çalışmalar, sabrın gelişebilen bir özellik olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bulgularına göre yaşla birlikte sabır düzeyinin artmasında, yaşanan sabır gerektiren tecrübe sayısının yaşam süresi ile orantılı olarak artmasının ve her tecrübenin kişilik açısından gelişim fırsatı oluşturmasının etkili olmuş olabileceği söylenebilir.

Tablo 5.7’ de görüldüğü üzere, 15-22 yaş grubunda bulunanların sabır ölçeğinin *kişilerarası sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X} = 17,50$ ) iken, *kişilerarası sabır* skorları 23-39 yaş grubunda ( $\bar{X} = 18,84$ )’e, 40-64 yaş grubunda ( $\bar{X} = 19,39$ )’a, 65+ yaş grubunda ise ( $\bar{X} = 20,10$ )’a yükselmektedir. *Kişilerarası sabır* puanlarının yaş gruplarına göre, ( $F_{(1003)} = 20.557$ ,  $p < .001$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş ve ayrışmanın “15-22 ile 23-39, 40-64 ve 65+” yaş grupları arasında bulunduğu

<sup>917</sup> Gamze Ülker Tümlü, Ergün Recepoğlu, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, C: 3, S:3, Aralık 2013, s. 210.

görülmüştür. Buna göre 23-39, 40-64 ve 65+ yaş grubunda bulunanların *kişilerarası sabır* düzeylerinin, 15-22 yaş grubunda bulunanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Sosyal bir varlık olan insanın ilişkilerinde karşılaştığı sorunları aceleci davranmayıp sakin bir şekilde çözmesine ve sağlıklı kararlar vermesine imkân veren *kişilerarası sabır*, örnekleme yer alan 15-22 yaş grubundaki genç bireylerin henüz geliştiremedikleri yahut az geliştirdikleri bir tutum olabilir veya bu gençler, *kişilerarası* ilişkilerde sabır tutumunun değerini ve yararını anlayabilecek tecrübeye sahip olmayabilirler. 23-39, 40-64 ve 65+ yaş grubundaki bireyler ise hayatı ve insanları gençlere göre daha iyi tanımaktadırlar. Ayrıca bu bireyler tecrübeleri ve *kişilerarası sabır* tutumları sayesinde çeşitli insan tipleri ile nasıl sağlıklı iletişim kurabileceklerini öğrenmişlerdir. Sosyal ilişkilerinde yapmış oldukları hatalardan ders çıkardıkları, sabırları sayesinde öfke hâkimiyetini geliştirdikleri ve sabırlı davranmanın gereğini anladıklarından bu yaş gruplarının *kişilerarası sabır* düzeyleri gençlere göre daha yüksek olabilir. Bununla birlikte toplumsal beklentilerin de bu yönde olması onların sabır düzeylerini etkilemiş olabilir. Zira örneklemin içinde bulunduğu toplum, gençlerin sosyal hayatta sabırdan uzak davranışlarını hoşgörü ile karşılarken, “yaşını başını almış insan” söylemiyle yetişkin ve yaşlı bireylerin sabırsız davranmalarını hoşgörmemektedir.

Tablo 5.7’ de görüldüğü üzere, 15-22 yaş grubunda bulunanların sabır ölçeğinden aldıkları *toplam sabır* puanının aritmetik ortalaması ( $\bar{X}=36,67$ ) iken, toplam sabır skorları 23-39 yaş grubunda ( $\bar{X}=39,46$ )’ya, 40-64 yaş grubunda ( $\bar{X}=40,52$ )’ye yükselmektedir. 65+ yaş grubunda ise ( $\bar{X}=42,43$ )’tür. *Toplam sabır* puanlarının yaş gruplarına göre ( $F_{(1003)} = 28.090$ ,  $p < .001$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş ve ayrışmanın “15-22 ile 23-39, 40-64 ve 65+” yaş grupları arasında olduğu görülmüştür. Buna göre 23-39, 40-64 ve 65+ yaş grubunda bulunanların *toplam sabır* düzeyleri, 15-22 yaş grubunda bulunanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda yaşın sabır puanlarını anlamlı düzeyde etkileyen bir faktör olduğu ve dolayısıyla “Örneklem grubunun sabır düzeyi yaşla birlikte artmaktadır.” şeklindeki hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre tüm boyutlarda sabır düzeyi en düşük grup 15-22 yaş grubudur. Ergenlik döneminin diğer gelişim dönemlerine göre çok farklı

özellikler taşıdığı, çocukluktan yetişkinliğe geçen genç bireyler için kimlik oluşumu ve önemli kırılmaların yaşandığı hatta bazı gençler için bunalım dönemi olarak nitelendirilebilecek sancılı bir süreç olduğu bilinmektedir. Bu dönemde ailesinden ayrı olarak bir birey olma yolundaki ergen, genellikle karşılaştığı bu yeni duruma uyum sağlamakta yetersiz kalmaktadır. Aynı zamanda sorunlar karşısında mücadele edebilecek yeterli tecrübeye de sahip olmayan ergen bu yetersizliklerinden dolayı karşılaştığı sorunların çözümü noktasında sabırsız davranmaktadır.<sup>918</sup> Dolayısıyla sabır gibi yaşanan zorluklarla gelişen bir özelliğe sahip olabilmek için yeterince fırsatları olmadığından örneklemdaki genç bireyler, belki gelecekte karakterlerinin önemli bir parçası olabilecek bu gücü henüz kazanamamış olabilirler.

Araştırmanın bulgularına göre sabır ölçeğinin tüm boyutlarında en yüksek puanlara sahip olan sabır düzeyi en yüksek yaş grubu ise 65+ yaş grubudur. İnsan yaşlandıkça sağlık problemleriyle karşılaşma ihtimali artmakta, zamanla bazı fiziksel yetersizlikler ortaya çıkabilmekte ve hatta bakıma muhtaç hale gelebilmektedir. Kimi bakıma ihtiyaç duyan yaşlı birey yakını da olsa başkalarına muhtaç olmanın sıkıntısını yaşarken, kimisinin bakacak kimsesi dahi bulunmayıp yaşlı bakım evlerine mecbur olmakta ya da yalnız yaşamak zorunda kalmaktadır. Bununla birlikte ölüm gerçeğini daha sık hatırlayan yaşlıların sevdiklerini, yakınlarını, akranlarını kaybetmeleri ayrı bir problem konusunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla yaşlılıkta problemlerin artması gerçeğiyle birlikte bu problemlerin sabır gerektiriyor olması ve sıklıkla karşılaşılan sabır yaşantısı, yaşla birlikte gelişebilen sabır tutumunun bu yaş grubunda biraz daha gelişmiş olmasının nedeni olabilir.

Jung düşüncesinde insanı insan yapan nitelikleri uyumlu bir birlikteliğe dönüştüren bireyleşme, bireysel eğilimlerin tecrübelerle tekâmülüne işaret etmektedir. 35-40 yaşlarında bireyin eş, aile, meslek ve toplumla uyumlu ilişkiler geliştirmiş olması gerektiğini vurgulayan Jung, sorunların üstesinden gelmeyi başaranların ilerleyen yaşlarda benlik bütünlüğüne yaklaştıklarını belirtmektedir. Diğerlerinden farklı olarak Jung'un gelişim dönemlerinde ortaya çıkan krizlerin aşılmasında ve yeniden uyumun sağlanmasında, gizli kalmış ya da daha önce önemsenmemiş manevî nitelikteki değerlere bağlanarak bunlarla uzlaşmaya özel bir önem atfettiği görülmektedir.<sup>919</sup>

<sup>918</sup> Serdar Kenan Gül, İsmail Dinçer Güneş, "Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet", *Sosyal Bilimler Dergisi*, C: XI, S: 1, 2009, s. 99.

<sup>919</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 71, 72.

Benlik bütünlüğüne yaklaşan bireyin yaşla birlikte geliştirdiği manevi nitelikteki değerlerinden biri de sabır olabilir.

Benzer şekilde ergenlik sonrası gelişim dönemlerini inceleyen psikolojik araştırmalara konu açısından yaklaşıldığında bireyin psikolojik ve toplumsal şartlar altında, bizzat yaşayarak tecrübe kazandıkça hayata bakış açısının olgunlaştığı, olaylara daha sakin ve sabırlı, daha geniş perspektiften yaklaştığı gerçeği göze çarpmaktadır. Daha açık bir ifadeyle insan hayatını yaşadıkça, bir yandan iyimserliğini ön plana çıkararak olumlu beklentilerini artırırken diğer yandan yaşadığı acı tecrübelerden dersler çıkararak bunları birer gelişim fırsatına dönüştürmektedir. Tepkici davranmak yerine olaylara karşı olgunlukla ve anlama çabasıyla yaklaşma eğilimi güç kazanmaktadır.<sup>920</sup>

Bahadır'ın üniversite personeli üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada anlamlılık düzeyi yaşla birlikte artış göstermiştir.<sup>921</sup> Sabır sürecinde, yaşananları anlamlandırma, stres durumunu değerlendirme aşamasında etkili olmaktadır. Yaşananları anlamlandırmada önemli bir fonksiyona sahip olan dinin olumlu etkisi göz ardı edilmeden denebilir ki, sabır sürecinde anlamlandırma, ister dinî inanç ve referanslara dayansın isterse dünyevî amaçlı olsun strese karşı dayanıklılık ve direncin artmasında, sürecin sağlıklı bir şekilde işleyip etkili bir sonuç elde edilmesinde önemli bir motivasyon sağlamaktadır. Zira anlam temelinden yoksun olduğunda birey sabredebilecek gücü kendisinde bulamayabilir. Dolayısıyla sabırla oluşumsal yakınlığı bulunan anlamlandırmanın yaşla birlikte artması ile ilgili bulgunun araştırmanın bulgularını desteklediği söylenebilir.

Peterson ve Seligman'ın VIA-IS karakter güçlerinin evrenselliğini test etmek amacıyla yapmış olduğu araştırma kültürlerarası farklılıkları ortaya koyması bakımından önemlidir. Üç farklı kültürden insan grubunun araştırmaya dâhil edildiği bu çalışmada, 71 Inughuit'li<sup>922</sup>, 123 Maassai'li<sup>923</sup> ve 519 Amerikalı psikoloji bölümü öğrencisi bulunmaktadır. Karakter güçlerinin tanınması ve öneminin kabulünün her üç

<sup>920</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 68, 70.

<sup>921</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 69.

<sup>922</sup> Inughuit'liler modern evlerde yaşamakla birlikte geleneksel yöntemlerle avlanarak beslenen insanlardır. Katılım küçük bir ücret karşılığında yazılı basın, radyo ve kulaktan kulağa duyurularak sağlanmıştır.

<sup>923</sup> Maassai'liler Kenya'nın batısında elektrik ve suyu olmayan, kerpiçten evlerde yaşayan insanlardır. Bu kültürde sünnet, çok eşlilik gibi ritüeller devam etmektedir. Maa'dan başka bir dil bilen batı eğitimi almış birkaç Maassai'li seçilerek onlarla geleneksel olanlar karşılaştırılmıştır. Bu grup, şehirleşmiş Kenya'lılar ve Amerikalılardan önemli derecede düşük bireysellik puanı almışlardır. Çalışma okuma yazma bilmediklerinden kendi dillerinden konuşan eğitilmiş psikoloji raporörleri tarafından yürütülmüştür.

kültürde yaygın olduğu tespit edilmiştir. Genç gruba oranla yaşlı grubunun değerleri onaylama oranı daha yüksek bulunmuştur. Her üç kültürde de katılımcılar % 75 ile %100 oranında, içerisinde sabrın bileşeni olduğu belirtilen, sebat, açık fikirlilik ve kendini kontrolün de bulunduğu 24 erdemin her birine yaşlıların sahip olduğu yönünde görüş bildirilmişlerdir.<sup>924</sup>

Mehmedoğlu'nun kişilik ve dindarlık ilişkisini ele aldığı çalışmasının tecrübi verilerine göre 17-20 yaş grubundan 71 yaş üstü yaş grubuna kadar oluşturulmuş yedi yaş grubu arasında sabırla ilişkili bir kişilik özelliği olan sebatın en düşük düzeyde olduğu yaş grubu 17-20 yaş grubudur. On beş sıfat grubu arasında yer alan sebat, araştırmaya katılan yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilik özellikleri sıralamasında ilk üç sıfat arasında yer almaktadır. Dolayısıyla sabırla ilişkili olan sebat özelliğinin yaşın ilerlemesiyle en belirgin kişilik özellikleri arasında yer almasının,<sup>925</sup> araştırmanın sabır puanlarında yaşla birlikte artış olmasına dair bulgusunu kısmen desteklediği söylenebilir.

Göcen'in şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında yaş ile "mukayeseli şükür, memnuniyete yönelik şükür, aileye yönelik şükür ve ibadete yönelik şükür" gibi şükürün farklı boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, bireyin yaşının artmasına bağlı olarak şükretme davranışının da arttığı belirtilmiştir.<sup>926</sup> Başka bir çalışmada Miran yaşla birlikte şükretme davranışında artış olduğunu bulmuş, bu durumu yaşın ilerlemesiyle birlikte hayatın olumsuzluklarıyla başa çıkmada daha metanetli davranma becerisinin artmasına bağlayarak açıklamıştır.<sup>927</sup> Gerek günlük hayatın sorunları, gerekse hayatın zorlukları karşısında dinî başa çıkma aracı olarak kullanılabilen sabır süreci yaşanırken sürece pozitif katkı sağlayan motivasyon kaynaklarından biri olan şükürde yaşla birlikte artış gözlenmesi ile sabır düzeyinde yaşla birlikte artış gözlenmesi arasındaki benzerlik oldukça manidardır. Buradan bazı değerlerin yaş ilerledikçe kazanıldığı ve geliştiği sonucu çıkarılabilir.

Yaşla birlikte dindarlık düzeyinin artması neticesinde dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının da arttığı bazı araştırma sonuçlarıyla desteklenmiştir.

<sup>924</sup> Robert Biswas-Diener, "From the Equator to the North Pole: A Study of Character Strengths", *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7, s. 297- 307

<sup>925</sup> Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 147-149.

<sup>926</sup> Gülüşan Göcen, *Şükür ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2012, s. 212-214.

<sup>927</sup> Hanife Miran, *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya 2010, s. 40.

Ayten'in yaptığı bir araştırmada, bireylerin yaşları ilerledikçe belirttikleri problem sayısında bir artış olmadığı sonucu elde edilmiştir.<sup>928</sup> Ancak yaş ilerledikçe bireylerin hayatta karşılaştıkları sorunların artmasından söz etmek değil, yaşla birlikte başa çıkmak zorunda kaldıkları toplam sorun sayısı ve kazandıkları yaşam tecrübesinin bu sonuçta etkili olduğunu söylemek daha doğru olabilir. Zira her yaş grubunun yaşadıkları an için belirttikleri sorun sayısının aşağı yukarı aynı olması, beklenmedik bir durum değildir. Dolayısıyla yaşla birlikte yaşanan dinî tecrübenin de daha fazla olması nedeniyle bireylerin dinî başa çıkma etkinliklerini kullanmaya daha eğilimli olacakları söylenebilir. Bu durum aynı zamanda bir dinî başa çıkma aracı olan sabrın daha sık kullanılmasının yaşla ilişkisini açıklayabilir.

Sabır dinî bir başa çıkma aracı olduğu gibi aynı zamanda dinden bağımsız olarak var olan etkili bir başa çıkmaya yardımcı olabilecek seküler bir başa çıkma aracıdır. Başa çıkma içerisindeki etki oranının tam olarak tespit edilmesinin güçlüğüne rağmen, seküler veya dinî başa çıkma aracı olarak sabrın bireyler tarafından sorunları çözmek amacıyla başvurulmuş araçlardan biri olduğu araştırmanın bulgularından anlaşılmaktadır. Bu bulgulara göre katılımcıların yaklaşık % 83.1' i sabrı başa çıkma aracı olarak kullandıklarını belirtmektedirler.<sup>929</sup>

Bazı araştırmalar başa çıkma becerilerinin yaşla birlikte geliştiğini göstermektedir. Dinî tutum ve stresle başa çıkma ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada stresle başa çıkmaya yönelik tutumların istatistikî olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, stresle başa çıkma becerilerinin yaşla birlikte arttığı belirlenmiştir. Bu çalışmada stresle başa çıkmaya yönelik tutum ortalamaları içerisinde en yüksek ortalamaya 61 ve üzeri yaş grubunun sahip olduğu, daha sonra sırasıyla 41-60 yaş aralığında olan grup, 22-40 yaş aralığında olan grup, 18-21 yaş aralığında olan grup gelirken, en düşük ortalamaların 15-17 yaş aralığındaki gruba ait olduğu tespit edilmiştir.<sup>930</sup> Görüldüğü gibi bu sonuçlar aynı zamanda bir başa çıkma aracı olan sabırla ilgili puanlarda yaşla birlikte artış olmasına dair araştırma bulgularıyla örtüşmektedir.

<sup>928</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 97, 98.

<sup>929</sup> Bkz. Tablo 5.55.

<sup>930</sup> Erkan Kavas, *Dinî Tutum Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta 2013, s. 243.



### 5.2.2. Cinsiyete Göre Sabır Düzeyleri

Bireylerin sabır puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklem için t Testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5.8’ de verilmiştir.

**Tablo 5. 8.** Cinsiyete Göre Sabır Puanlarının Bağımsız t-testi Sonuçları

|                           | Cinsiyet | N   | X     | S.s   | t      | p     |
|---------------------------|----------|-----|-------|-------|--------|-------|
| <b>Kısa Süreli Sabır</b>  | Erkek    | 427 | 9,26  | 2,541 | -1,020 | .308* |
|                           | Bayan    | 580 | 9,43  | 2,630 |        |       |
| <b>Uzun Süreli Sabır</b>  | Erkek    | 427 | 11,22 | 2,240 | ,615   | .539* |
|                           | Bayan    | 580 | 11,13 | 2,552 |        |       |
| <b>Kişilerarası Sabır</b> | Erkek    | 427 | 18,74 | 3,386 | -.071  | .943* |
|                           | Bayan    | 580 | 18,75 | 3,914 |        |       |
| <b>Toplam Sabır</b>       | Erkek    | 427 | 39,23 | 6,490 | -,207  | .836* |
|                           | Bayan    | 580 | 39,32 | 7,108 |        |       |

p>.05

Tablo 5.8. incelendiğinde bireylerin sabır puanları arasında cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmektedir. Buna göre cinsiyetin bireylerin sabır puanlarını anlamlı düzeyde etkileyen bir faktör olmadığı ve “Cinsiyet ile sabır düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” şeklindeki hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Hayatın zorlukları, gündelik sıkıntılar veya kişilerarası ilişkiler gibi alanlarda stresin varlığı kaçınılmazdır ve stresle mücadelede sabır, dayanıklılığı artırarak stresin olumsuz etkilerinden bireyi koruyabilmektedir. Sabır stres doğuran hâdiseleri etkisiz bırakan bir ruhî durumdur.<sup>931</sup> Stresle başa çıkma yolları ve strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada örneklemin strese karşı dayanıklılıkları ölçülmüş, cinsiyet değişkeni ile

<sup>931</sup> Öner, *Stres ve Dinî İnanç*, s. 58-60.

ilgili olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.<sup>932</sup> Dolayısıyla araştırmanın bulgularına göre sabır düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmamasında olduğu gibi sözkonusu araştırmada da içerisinde sabrın bulunması kuvvetle muhtemel olan strese karşı dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ve yetişkinlikte uyumu inceleyen Crowley, Hayslip ve Hobdy psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bir başka araştırmada da cinsiyetler arasında psikolojik dayanıklılık bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.<sup>933</sup>

Yaşlılık döneminde yaşanan problemlerle başa çıkmada dinî başa çıkmanın kullanılma düzeyinin ölçüldüğü bir araştırmada cinsiyet faktörünün başa çıkma veya dinî başa çıkma tarzlarının seçilmesinde bir farklılığa yol açmadığı belirlenmiştir.<sup>934</sup> Ergenlik çağındaki gençlerin dinî başa çıkma aracı olarak duayı kullanmaları konusunu araştıran Arıcı, cinsiyet değişkeni ile duanın stres ve kaygıyı azaltması, duanın sorun üzerinde düşünmeyi sağlaması ve mücadele azmini artırması arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.<sup>935</sup> Dolayısıyla araştırmanın bulgularına göre seküler veya dinî başa çıkma aracı olabilen sabrın kullanılmasında cinsiyet değişkeninin farklılaşmaya yol açmamasının sözü edilen araştırmaların bulgularıyla paralel bir sonuç olduğu söylenebilir.

Mehmedoğlu'nun kişilik özellikleri ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelediği ACL sıfat listesini kullanarak yapmış olduğu çalışmada sabırla anlamsal ilişkiye sahip olan sebat özelliği açısından kadın ve erkek grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir.<sup>936</sup>

Öğrenilmiş güçlülük düzeyinin cinsiyete göre değişip değişmediği bazı araştırmalarda ele alınmıştır. Bunlardan birinde 16-20 yaş arası ergenlerde öğrenilmiş güçlülük düzeylerini araştıran Boyraz, ailesinin yanında kalan ve yetiştirme yurdunda

<sup>932</sup> Meral Pamık Çiftçi, *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri İle Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2002, s. 1.

<sup>933</sup> Tuğba Aydoğdu, *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2013, s. 53, 73.

<sup>934</sup> Ayşe Şentepe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dinî Başa Çıkma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2009, s. 59.

<sup>935</sup> Asude Arıcı, *Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2005, s. 162.

<sup>936</sup> Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 146.

kalan ergenleri karşılaştırmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre öğrenilmiş güçlülük değişkeninde cinsiyete göre bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.<sup>937</sup> Öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile çatışmalı davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen Öztürk'ün üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada da cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşimi anlamlı bulunmamıştır.<sup>938</sup> Üniversite öğrencilerinin otonomik, sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan Akkaya aynı şekilde cinsiyet faktöründe anlamlı bir farklılık bulamamıştır.<sup>939</sup> Söz konusu araştırmalarda bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmadığı gibi, araştırmanın bulgularına göre bayanlar ve erkeklerin sabır düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Peterson ve Seligman'ın VIA-IS karakter güçleri çalışmasında sabır, “sebat, öz-denetim ve açık fikirliliğin” bir kombinasyonu olarak güçler içerisinde ele alınmaktadır. Peterson ve Seligman'ın 24 karakter gücünün evrenselliğini test etmek amacıyla üç farklı kültür üzerinde yapmış oldukları araştırmada katılımcılar, kadın ve erkeklerde her iki cins için karakter güçlerini kazanmanın mümkün olduğunu belirtmiş, güçlere sahip olabilmeye her iki cins için benzer oranların var olduğu rapor etmişlerdir.<sup>940</sup>

Araştırmanın bulgularına benzer başka araştırmaların çokluğuna rağmen sabırla ilişkili bazı araştırmalarda cinsiyete göre kadınlar veya erkekler lehine anlamlı farklılaşmalar olduğu da rapor edilmiştir. Örneğin Tümlü ve Receptoğlu, akademik personel üzerinde yaptıkları, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada kadın akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Onlar bu sonucu, geleneksel kadın ve erkek rollerindeki farklılıkların yanı sıra her iki cinsiyetin olaylara yaklaşım biçimlerindeki farklılıklara bağlamışlardır.<sup>941</sup>

<sup>937</sup> Güler Boyraz, *Learned Resourcefulness in Institutionalized and Non- Institutionalized Adolescents*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2002, s. V.

<sup>938</sup> Seval Öztürk, *The Relationship Between Learned Resourcefulness and Conflict Behaviors*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006, s. 45.

<sup>939</sup> Ebru Akkaya, *Üniversite Öğrencilerinin Otonomik Sosyotropik Kişilik Özellikleriyle Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2009, s.119.

<sup>940</sup> Biswas-Diener, “From the Equator to the North Pole: A Study of Character Strengths”, s. 297- 307.

<sup>941</sup> Tümlü, Receptoğlu, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, s. 208.

Ayten tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre ise erkekler bir problemle karşılaştığında dinî başa çıkma etkinliğini daha sık kullanmaktadırlar. “Mevla neylerse güzel eyler, sabrın sonu selamettir gibi hayra yorma” alt boyutundaki dinî başa çıkma etkinliklerini erkekler kadınlara oranla daha sıklıkla kullanmaktadırlar. Araştırmacı örneklemini oluşturan erkeklerin kadınlara göre daha dindar olmasının bu sonuçlarda etkili olmuş olabileceğini belirtmektedir.<sup>942</sup>

### 5.2.3. Medeni Duruma Göre Sabır Düzeyleri

**Tablo 5. 9.** Medeni Duruma Göre Sabır Düzeyleri

|                    | Medeni Durum | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss    | Bekâr | Evli | Dul | F                       |
|--------------------|--------------|------|-------|-----------|-------|-------|------|-----|-------------------------|
| Kısa Süreli Sabır  | Bekâr        | 396  | 39,2  | 8,98      | 2,551 | -     | -    | -   | $F_{(1004)} = 10,886^*$ |
|                    | Evli         | 560  | 55,6  | 9,50      | 2,567 | *     | -    | -   |                         |
|                    | Dul          | 51   | 5     | 10,58     | 2,699 | *     | *    | -   |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 9,69      | 2,605 |       |      |     |                         |
| Uzun Süreli Sabır  | Bekâr        | 396  | 39,2  | 10,61     | 2,601 | -     | -    | -   | $F_{(1004)} = 20,240^*$ |
|                    | Evli         | 560  | 55,6  | 11,47     | 2,228 | *     | -    | -   |                         |
|                    | Dul          | 51   | 5     | 12,23     | 2,159 | *     | -    | -   |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 11,43     | 2,329 |       |      |     |                         |
| Kişilerarası Sabır | Bekâr        | 396  | 39,2  | 17,90     | 3,941 | -     | -    | -   | $F_{(1004)} = 19,263^*$ |
|                    | Evli         | 560  | 55,6  | 19,21     | 3,368 | *     | -    | -   |                         |
|                    | Dul          | 51   | 5     | 20,21     | 3,925 | *     | -    | -   |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 19,10     | 3,744 |       |      |     |                         |
| Toplam Sabır       | Bekâr        | 396  | 39,2  | 37,51     | 7,061 | -     | -    | -   | $F_{(1004)} = 27,070^*$ |
|                    | Evli         | 560  | 55,6  | 40,19     | 6,382 | *     | -    | -   |                         |
|                    | Dul          | 51   | 5     | 43,03     | 6,811 | *     | *    | -   |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 40,24     | 6,751 |       |      |     |                         |

\*p<.001

Tablo 5.9’da görüldüğü üzere, bekâr grubunda bulunanların sabır ölçeğinin *kısa süreli sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}$ =8,98) iken, *kısa süreli sabır* skorları evli grubunda ( $\bar{X}$ =9,50)’ye, dul grubunda ( $\bar{X}$ =10,58)’e yükselmektedir. *Kısa süreli sabır* puanlarının medenî durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık

<sup>942</sup> Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 95-96.

gösterdiği ( $F_{(1004)} = 10.886$ ,  $p < .001$ ) tespit edilmiş ve ayrışmanın evliler ve bekârlar, dullar ve bekârlar, dullar ve evliler arasında olduğu görülmüştür. Bulgulara göre *kısa süreli sabır* alt boyutunda evli ve dul olanların sabır skorları, bekâr olanlara göre; dul olanların sabır skorları, evlilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 5.9’da görüldüğü üzere, bekâr grubunda bulunanların sabır ölçeğinin *uzun süreli sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X} = 10,61$ ) iken, uzun süreli sabır skorları evli grubunda ( $\bar{X} = 11,47$ )’ye, dul grubunda ( $\bar{X} = 12,23$ )’e yükselmektedir. *Uzun süreli sabır* puanlarının medenî durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $F_{(1004)} = 20.240$ ,  $p < .001$ ) tespit edilmiş, ayrışmanın evliler ve bekârlar, dullar ve bekârlar, arasında olduğu görülmüştür. Bulgulara göre *uzun süreli sabır* alt boyutunda evli ve dul olanların sabır skorları, bekârlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Evli bireylerin bekârlara oranla hayatla ilgili sorumluluklarının fazlalığı sabır ölçeğinin tüm boyutlarında olduğu gibi onların sabır tutumlarının gelişmesine yardımcı olarak uzun süreli sabır boyutunda daha yüksek skorlara sahip olmalarında etkili olmuş olabilir. Dul olanlar ise hem bekârlara hem de evlilere göre hayatın zorluklarıyla daha sık ve yoğun bir biçimde yüzleşmiş bireylerdir. Gerek boşanmış çiftler gerekse eşini kaybetmiş dul bireyler çocuk sahibi olmaları durumunda hayatta zorluklarla karşılaşmak durumundadırlar. Erkeklerle oranla kadınlar bu süreçte daha fazla sorunla başa çıkmak zorunda kalmaktadır. Eşin ölümü veya boşanma durumunda genellikle kadınlar, ekonomik sorunlarla karşılaşabilmekte, sosyal baskıya maruz kalabilmektedirler.<sup>943</sup> Tüm bu sorunlara göğüs germek sabır gerektirdiği gibi, bu durumun uzun süreli sabır tutumunun gelişmesinde etkili olacağı söylenebilir. Araştırmaya katılan evli ve dul bireylerin uzun süreli sabır puanlarının bekâr olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olması bu nedenlere bağlı olabilir.

Tablo 5.9’da görüldüğü üzere, bekâr grubunda bulunanların sabır ölçeğinin *kişilerarası sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X} = 20,32$ ) iken, evli grubunda ( $\bar{X} = 21,23$ )’e yükselmekte, dul grubunda ( $\bar{X} = 17,78$ )’e düşmektedir. *Kişilerarası sabır* puanlarının medenî durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $F_{(1004)} = 19.263$ ,  $p < .001$ ) tespit edilmiş, ayrışmanın evliler ve bekârlar, dullar ve bekârlar arasında olduğu görülmüştür. Bulgulara göre *kişilerarası sabır* alt boyutunda evli

<sup>943</sup> Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı- Psikolojinin Temel Kavramları*, s. 384.

olanların ve dul olanların sabır skorları, bekâr olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 5.9’da görüldüğü üzere, bekâr grubunda bulunanların sabır ölçeğinin toplamından aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}=37,51$ ) iken, toplam sabır skorları evli grubunda ( $\bar{X}=40,19$ )’a, dul grubunda ise ( $\bar{X}=43,03$ )’e yükselmektedir. Toplam sabır puanlarının medenî durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $F_{(1004)} = 27,070$ ,  $p<.001$ ) tespit edilmiş, ayrışmanın evliler ve bekârlar, dullar ve bekârlar, dullar ve evliler arasında olduğu görülmüştür. Bulgulara göre evli ve dul olanların toplam sabır skorları bekârlara göre, yine dul olanların toplam sabır skorları evli olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda medeni durumun bireylerin sabır puanlarını anlamlı düzeyde etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Buna göre “Medenî durum değişkenine göre sabır düzeyi farklılaşmaktadır.” ve “Evli veya dul olanların sabır düzeyleri bekâr olanlara göre daha yüksektir.” şeklindeki hipotezler desteklenmiştir.

Evliliğin sağladığı anlam ve gaye insanların hayata tutunma motivasyonlarını ve eğilimlerini artırabilmektedir. Akademik personelin psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada evli akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarının bekârlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum evlilerin daha fazla sosyal desteğe sahip olmalarıyla açıklanmıştır.<sup>944</sup> Ancak evli bireyler bir yandan evliliğin getirdiği düzenli hayat, sosyal destek gibi avantajlara sahip olurlarken diğer taraftan sorumluluk alanlarının artması, sabır gerektiren bazı özel sorunlarla karşılaşma gibi zorluklara da sahiptirler. Evlilik bireylere ortak hayatı paylaşma sorumluluğu yanında anne baba olma sorumluluğu gibi ağır yükler yükleyebilmektedir. Özellikle çocuk yetiştirmek, başlı başına uzun soluklu sabır gerektiren bir iştir. Bu ve benzeri nedenlerle evli bireylerin kısa süreli gündelik sıkıntılar, uzun süreli hayatın zorlukları ve kişilerarası ilişkiler gibi sabır gerektiren durumlarla karşılaşma sıklıklarının bekârlara oranla daha fazla olacağı söylenebilir. Ayten’in yaptığı bir çalışmada “Sabrın sonu selamettir” tarzında olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine evlilerin bekârlara göre anlamlı düzeyde daha sık başvurdukları

<sup>944</sup> Tümlü, Recepoğlu, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, s. 210.

tespit edilmiştir.<sup>945</sup> Aynı şekilde evlilik hayatının getirdiği ek sorumluluk ve güçlüklerin evli bireylerin sabrının gelişmesi için ayrıca fırsatlar yaratacağını söylemek mümkündür.

Evliler ve bekârların sabır puanları arasındaki anlamlı farklılığın nedeni konusunda yaş değişkeninin etkisinden söz edilebilir. Örneklemedeki bekârların sabır puanlarının düşük olması, onların çoğunlukla gençlerden oluşmasına bağlı olabilir. Araştırmanın bulgularına göre sabır puanları yaş ilerledikçe artmaktadır. Dolayısıyla sabrın gelişmesini sağlayacak hayat tecrübelerinin azlığı sebebiyle genç ve bekâr katılımcıların yaşlarına bağlı olarak sabır düzeylerinin evli ve dul olanlara oranla daha düşük olduğu söylenebilir.

Evlilerin bekârlara göre yaşamlarının zor zamanlarında dinî başa çıkma etkinliklerine daha fazla başvurdukları belirtilmektedir. Bu durum evlilerin bekârlara göre dindarlık düzeylerinin daha yüksek olması, toplumsal ilişkilere daha fazla dâhil olmaları ve kültürdeki geleneksel dinî başa çıkma tavırlarını bekârlara göre daha fazla içselleştirmiş olmalarıyla açıklanmaktadır. Dolayısıyla evlilerin dinî başa çıkma etkinliklerini kullanmasında dindarlıklarının belirleyici olduğu söylenebilir. Kısacası bekârlara göre dindarlık düzeyleri daha yüksek olan, dinî değerleri daha fazla benimseyen, dinî emirleri daha fazla yerine getiren evliler her hangi bir problemle karşılaştıklarında doğal olarak başa çıkma sürecinde dinî unsurlardan daha fazla destek almaktadırlar.<sup>946</sup> Dinî sebeplerden bağımsız bir şekilde seküler hedeflere ulaşmak için başa çıkmaya yardımcı olarak kullanılabilen sabır, aynı zamanda dinin desteklediği bir özellik olarak bireylerin inanç dünyasında yer bulduğundan evlilerde bekârlara oranla dinî başa çıkma aracı olarak daha güçlü bir şekilde sürece dâhil olmuş olabilir.

Araştırmada medeni durum değişkeni açısından en dikkat çekici sonuç dullarla ilgilidir. Eşini kaybetmiş veya boşanmış olan dullar, sabır ölçeğinin her boyutundan ve toplam sabırdan en yüksek puanı almışlardır. Hayatın zorlukları ve güç durumlarla mücadele etmenin, bireylerin bireysel gelişimlerine ve olgunlaşmış kişilik özelliklerine sahip olmalarına pozitif destek sağladığı bir gerçektir. Psikoloji sahasında yapılan araştırmalar, “eşin ölümü ve boşanma”nın bireylerin hayatlarında stres verici olaylar sıralamasında en yüksek puanı alarak ilk sıralarda yer aldığını göstermektedir. Örneğin

<sup>945</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 99.

<sup>946</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 100,101.

Amerikan toplumu içinde stres yaratan olayları puanlayarak listesini oluşturan Amerikalı psikologların tespitine göre eşin ölümü ilk sırada, boşanma ikinci sırada yer almaktadır.<sup>947</sup> Türkiye’de ise eşin ölümü çocuğun ölümünden sonra ikinci sırada, boşanma ise daha ileri sıralarda bulunmaktadır.<sup>948</sup> Ülkemizde yapılan başka bir araştırmada bekâr ve evlilere oranla dulların stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç araştırmacı tarafından yaşanan acı tecrübelerle (boşanma ve eşin ölümü) doğru orantılı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.<sup>949</sup>

#### 5.2.4. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Sabır Düzeyleri

**Tablo 5.10.a.** Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Kısa Süreli ve Uzun Süreli Sabır Düzeyleri

|                   | Sosyo-Ekonomik Düzey | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss    | Düşük | Ortanın Altı | Orta | Ortanın Üstü | Yüksek | F                      |
|-------------------|----------------------|------|-------|-----------|-------|-------|--------------|------|--------------|--------|------------------------|
| Kısa Süreli Sabır | Düşük                | 49   | 4.8   | 9,40      | 2,668 | -     | -            | -    | -            | -      | $F_{(1002)} = 0,154^*$ |
|                   | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 9,18      | 2,562 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                   | Orta                 | 736  | 73    | 9,39      | 2,547 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                   | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 9,25      | 2,729 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                   | Yüksek               | 16   | 1.5   | 9,31      | 3,419 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                   | Toplam               | 1007 | 100.0 | 9,30      | 2,785 |       |              |      |              |        |                        |
| Uzun Süreli Sabır | Düşük                | 49   | 4.8   | 11,42     | 2,318 | -     | -            | -    | -            | -      | $F_{(1002)} = ,865^*$  |
|                   | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 11,14     | 2,374 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                   | Orta                 | 736  | 73    | 11,21     | 2,357 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                   | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 10,87     | 2,729 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                   | Yüksek               | 16   | 1.5   | 11,56     | 2,897 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                   | Toplam               | 1007 | 100.0 | 11,24     | 2,535 |       |              |      |              |        |                        |

\*p> 0.05

Tablo 5.10.a’da görüldüğü üzere, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanların sabır ölçeğinin *kısa süreli sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}$  =9,40) iken, bu

<sup>947</sup> T.S. Holmes, T.H.Holmes, “Short-Term Intrusions Into Life-Style Routine”, *Journal of Psychosomatic Research*, No: 14, 1970, s.121-123’ten aktaran Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 322.

<sup>948</sup> Sorias S., Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, İzmir 1982’den aktaran Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 323.

<sup>949</sup> Tokur, *Stres Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, s. 105.



skorlar ortanın altında ( $\bar{X}=9,18$ ), orta düzeyde bulunanların ( $\bar{X}=9,39$ ), ortanın üstünde ( $\bar{X}=9,25$ ) ve yüksek düzeyde ( $\bar{X}=9,31$ )’dir. *Kısa süreli sabır* ile sosyo- ekonomik düzey arasında ( $F_{(1002)} = 0,154$ ,  $p > 0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ayrışma tespit edilememiştir.

Tablo 5.10.a’da görüldüğü üzere, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanların sabır ölçeğinin *uzun süreli sabır* boyutundan aldıkları skorlar ( $\bar{X}=11,42$ ) iken, *uzun süreli sabır* skorları ortanın altında ( $\bar{X}=11,14$ ), orta düzeyde ( $\bar{X}=11,21$ ), ortanın üstünde ( $\bar{X}=10,87$ ) ve yüksek düzeyde ( $\bar{X}=11,56$ )’dır. *Uzun süreli sabır* ile sosyo- ekonomik düzey arasında ( $F_{(1002)} = 0,865$ ,  $p > 0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ayrışma tespit edilememiştir.

**Tablo 5.10.b.** Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Kişilerarası ve Toplam Sabır Düzeyleri

|                    | Sosyo-Ekonomik Düzey | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss    | Düşük | Ortanın Altı | Orta | Ortanın Üstü | Yüksek | F                      |
|--------------------|----------------------|------|-------|-----------|-------|-------|--------------|------|--------------|--------|------------------------|
| Kişilerarası Sabır | Düşük                | 49   | 4.8   | 18,91     | 3,232 | -     | -            | -    | -            | -      | $F_{(1002)} = 0,959^*$ |
|                    | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 18,85     | 3,589 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                    | Orta                 | 736  | 73    | 18,84     | 3,562 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                    | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 18,22     | 4,387 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                    | Yüksek               | 16   | 1.5   | 18,43     | 4,381 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                    | Toplam               | 1007 | 100.0 | 18,64     | 3,830 |       |              |      |              |        |                        |
| Toplam Sabır       | Düşük                | 49   | 4.8   | 39,75     | 5,595 | -     | -            | -    | -            | -      | $F_{(1002)} = 0,868^*$ |
|                    | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 39,18     | 6,398 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                    | Orta                 | 736  | 73    | 39,45     | 6,610 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                    | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 38,35     | 8,121 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                    | Yüksek               | 16   | 1.5   | 39,31     | 9,300 | -     | -            | -    | -            | -      |                        |
|                    | Toplam               | 1007 | 100.0 | 39,20     | 7,204 |       |              |      |              |        |                        |

\* $p > 0.05$

Tablo 5.10.b’de görüldüğü üzere, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanların sabır ölçeğinin *kişilerarası sabır* boyutundan aldıkları skorlar ( $\bar{X}=18,91$ ) iken, bu skorlar ortanın altında ( $\bar{X}=18,85$ ), orta düzeyde ( $\bar{X}=18,84$ ), ortanın üstünde ( $\bar{X}=18,22$ ) ve

yüksek düzeyde ( $\bar{X}=18,43$ )’dir. *Kişilerarası sabır* ile sosyo- ekonomik düzey arasında ( $F_{(1002)} = 0,959, p> 0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ayrışma tespit edilememiştir.

Tablo 5.10.b’de görüldüğü üzere, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanların *toplam sabır* skorları ( $\bar{X}=39,75$ ) iken, bu skorlar ortanın altında ( $\bar{X}=39,18$ ), orta düzeyde ( $\bar{X}=39,45$ ), ortanın üstünde ( $\bar{X}=38,35$ ) ve yüksek düzeyde ( $\bar{X}=39,31$ )’dir. *Toplam sabır* ile sosyo- ekonomik düzey arasında ( $F_{(1002)} = 0,868 p> 0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ayrışma tespit edilememiştir.

Bu sonuçlara göre “Sosyo ekonomik düzey ile sabır düzeyi arasında negatif korelasyon bulunmaktadır.” şeklindeki hipotez desteklenmemiştir. Hipotez oluşturulurken sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların yaşam şartlarının, orta ve üst düzeyde olanlara oranla daha fazla zorluk içerdiği, güç şartlarda yaşayan hatta temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan bireylerin, diğerlerine oranla daha fazla sabır tecrübesine sahip olup sabır tutumlarının gelişmiş olacağı düşünülmüştür. Ancak sosyo-ekonomik düzey ile sabır düzeyi arasında sabır ölçeğinin hiçbir boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Ayten tarafından sabrın içerisinde bulunduğu dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma konusunda yapılan bir araştırmada bu araştırmanın bulgularıyla benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerinin ”sabrın sonu selamettir” tarzında dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir.<sup>950</sup> Dinî tutum ile stresle başa çıkma ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada ise stresle başa çıkmaya yönelik tutumların gelir durumuna göre istatistikî olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir.<sup>951</sup> Akkaya’nın üniversite öğrencilerinde otonomik, sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, öğrencilerin sosyo ekonomik düzeyleri ile içerisinde öz denetim, haz geciktirme gibi sabırla ilişkili psikolojik özelliklerin yer aldığı öğrenilmiş güçlülükleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.<sup>952</sup>

<sup>950</sup> Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 128.

<sup>951</sup> Kavas, *Dinî Tutum Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, s. 244.

<sup>952</sup> Akkaya, *Üniversite Öğrencilerinin Otonomik Sosyotropik Kişilik Özellikleriyle Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki*, s. 121.

## 5.2.5. Eğitim Durumuna Göre Sabır Düzeyleri

Tablo 5. 11. Eğitim Durumuna Göre Sabır Düzeyleri

|                    | Eğitim Düzeyi    | N   | %    | $\bar{X}$ | Ss    | Okur-yazar | İlköğretim | Lise | YüksekO/Ün | Y.Lisans/Dok | F                       |
|--------------------|------------------|-----|------|-----------|-------|------------|------------|------|------------|--------------|-------------------------|
| Kısa Süreli Sabır  | Okur-yazar       | 48  | 4.7  | 10,33     | 2,055 | -          | -          | -    | -          | -            | $F_{(1002)} = 6.352^*$  |
|                    | İlköğretim       | 112 | 11.1 | 10,26     | 2,704 | -          | -          | *    | *          | -            |                         |
|                    | Lise             | 318 | 31.5 | 9,14      | 2,561 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Yüksekokul/Üni.v | 504 | 50   | 9,19      | 2,606 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Yüksek Lis/Dok.  | 25  | 2.4  | 9,52      | 1,939 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Toplam           | 100 | 100. | 9,68      | 2,373 |            |            |      |            |              |                         |
| Uzun Süreli Sabır  | Okur-yazar       | 48  | 4.7  | 11,72     | 2,623 | -          | -          | -    | -          | -            | $F_{(1002)} = 6.321^*$  |
|                    | İlköğretim       | 112 | 11.1 | 12,14     | 2,277 | -          | -          | *    | *          | -            |                         |
|                    | Lise             | 318 | 31.5 | 10,95     | 2,577 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Yüksekokul/Üni.v | 504 | 50   | 11,06     | 2,315 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Yüksek Lis/Dok.  | 25  | 2.4  | 10,76     | 1,64  | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Toplam           | 100 | 100. | 11,32     | 2,286 |            |            |      |            |              |                         |
| Kişilerarası Sabır | Okur-yazar       | 48  | 4.7  | 19,75     | 3,552 | -          | -          | -    | -          | -            | $F_{(1002)} = 7.303^*$  |
|                    | İlköğretim       | 112 | 11.1 | 20,08     | 3,705 | -          | -          | *    | *          | -            |                         |
|                    | Lise             | 318 | 31.5 | 18,09     | 3,815 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Yüksekokul/Üni.v | 504 | 50   | 18,74     | 3,553 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Yüksek Lis/Dok.  | 25  | 2.4  | 19,32     | 3,448 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Toplam           | 100 | 100. | 19,19     | 3,614 |            |            |      |            |              |                         |
| Toplam Sabır       | Okur-yazar       | 48  | 4.7  | 41,81     | 6,104 | -          | -          | *    | -          | -            | $F_{(1002)} = 10.381^*$ |
|                    | İlköğretim       | 112 | 11.1 | 42,49     | 7,077 | -          | -          | *    | *          | -            |                         |
|                    | Lise             | 318 | 31.5 | 38,19     | 6,896 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Yüksekokul/Ünive | 504 | 50   | 39,00     | 6,654 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Yüksek Lis/Dok.  | 25  | 2.4  | 39,60     | 5,275 | -          | -          | -    | -          | -            |                         |
|                    | Toplam           | 100 | 100. | 40,21     | 6,401 |            |            |      |            |              |                         |

\*p&lt;.001

Tablo 5.11’de görüldüğü üzere, eğitim düzeyi “okur-yazar” olanların sabır ölçeğinin *kısa süreli sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}$  =10,33) iken, *kısa süreli sabır* skorları ilköğretim mezunlarının ( $\bar{X}$  =10,26), lise mezunlarının ( $\bar{X}$  =9,14), yüksekokul/üniversite mezunlarının ( $\bar{X}$  =9,19) ve “yüksek lisans/doktora” mezunlarının ( $\bar{X}$  =9,52)’dir. Verilere uygulanan istatistiksel analize göre *kısa süreli sabır* puanlarının

eğitim düzeyi değişkenine göre ( $F_{(1002)} = 2.813$ ,  $p < .05$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Ayrışma ilköğretim mezunları ile lise ve yüksekokul/üniversite mezunları arasındadır. Bu sonuçlara göre ilköğretim mezunlarının *kısa süreli sabır* düzeylerinin lise ve yüksekokul/ üniversite mezunlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 5.11’de görüldüğü üzere, eğitim düzeyi “okur-yazar” olanların sabır ölçeğinin *uzun süreli sabır* boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ( $\bar{X} = 11,72$ ) iken, ilköğretim mezunlarının ( $\bar{X} = 12,14$ ), lise mezunlarının ( $\bar{X} = 10,95$ ), yüksekokul/üniversite mezunlarının ( $\bar{X} = 11,06$ ) ve yüksek lisans/doktora mezunlarının ( $\bar{X} = 10,76$ )’ dır. *Uzun süreli sabır* puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $F_{(1002)} = 6.321$ ,  $p < .001$ ) tespit edilmiş ve ayrışmanın ilköğretim mezunları ile lise ve yüksekokul/üniversite mezunları arasında olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre ilköğretim mezunlarının *uzun süreli sabır* boyutu açısından skorları, lise ve yüksekokul/ üniversite mezunlarına göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 5.11’de görüldüğü üzere, eğitim düzeyi okur-yazar olanların *sabır ölçeğinin kişilerarası sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X} = 19,75$ ) iken, ilköğretim mezunlarının ( $\bar{X} = 20,08$ ), lise mezunlarının ( $\bar{X} = 18,09$ ), yüksekokul/üniversite mezunlarının ( $\bar{X} = 18,74$ ) ve yüksek lisans/doktora mezunlarının ( $\bar{X} = 19,32$ )’ dir. *Kişilerarası sabır* puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş ( $F_{(1002)} = 7.303$ ,  $p < .001$ ) ve ayrışmanın ilköğretim mezunları ile lise ve yüksekokul/üniversite mezunları arasında olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre ilköğretim mezunlarının lise ve yüksekokul/ üniversite mezunlarına göre *kişilerarası sabır* düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 5.11’de görüldüğü üzere, eğitim düzeyi okur-yazar olanların *toplam sabırdan* aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X} = 41,81$ ) iken, ilköğretim mezunlarının ( $\bar{X} = 42,49$ ), lise mezunlarının ( $\bar{X} = 38,19$ ), yüksekokul/üniversite mezunlarının ( $\bar{X} = 39$ ) ve yüksek lisans/doktora mezunlarının ( $\bar{X} = 39,60$ )’ dır. Verilere uygulanan istatistiksel analize göre *toplam sabır* puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş ( $F_{(1002)} = 10.381$ ,  $p < .001$ ) ve ayrışmanın ilköğretim mezunları ile lise ve yüksekokul/üniversite mezunları, okuryazar ve lise mezunları arasında olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre ilköğretim mezunlarının lise ve yüksekokul/ üniversite

mezunlarına göre ve okuryazarların lise mezunlarına göre *toplam sabır* düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda “Örneklem grubunun sabır düzeyi eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.” şeklindeki hipotezin desteklendiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla eğitim durumunun bireylerin sabır puanlarını anlamlı derecede etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir.

Sonuçları yorumlarken yaş ve dindarlık değişkenlerinin sabır üzerindeki etkisini göz önünde bulundurmak konunun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Araştırma bulgularına göre dinî duygu-inanç, dinî davranış boyutlarında dindarlık düzeyi, yaş arttıkça artmakta, eğitim düzeyi arttıkça düşmektedir. Benzer şekilde sabır düzeyi yaş arttıkça artmakta eğitim düzeyine göre ise farklılaşmaktadır. Buna göre sabır üzerinde, yaş ve dindarlık değişkenlerinin eğitim düzeyi değişkenine oranla daha etkili olduğu söylenebilir.

Eğitim düzeyi ile ilgili bulguları, sabır düzeyi üzerinde etkisi olan yaş değişkeni ile ilişkilendirmek, daha sağlıklı yorumlar yapılmasına imkân verebilir. Ülkemizde artık on iki yıl zorunlu eğitim uygulaması olduğundan okuryazar ve ilköğretim mezunu grubun çoğunlukla yetişkin ve yaşlılardan oluştuğunu söylenebilir. Ayrıca araştırmaya katılanların bir kısmı tamamladıkları eğitim düzeyini işaretlerken diğer kısmı öğrenim görmekte oldukları eğitim düzeyini işaretlemiştir. Lise düzeyinde eğitimi olanların halen lisede öğrenimine devam etmekte olanlardan, öğrenimini tamamlamış üniversiteye hazırlanan gençlerden veya yetişkinlerden, yüksekokul/üniversite düzeyinde eğitimi olanların halen üniversite eğitimine devam eden gençler ve tamamlamış yetişkinlerden, yüksek lisans/doktora grubunda olanların ise üniversiteyi henüz tamamlamış gençler ve yetişkinlerden oluşmuş olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla lise, yüksekokul/üniversite grubunda bulunan katılımcıların önemli bir kısmı öğrenimine devam eden genç öğrencilerdir. Meslek değişkeni incelendiğinde araştırmaya katılanların % 33’ünün öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri artmasına rağmen yaşlarının karakter olgunluğu açısından müsait olmaması sabır düzeylerinde etkili olmuş olabilir.

Araştırmada yapılan regresyon analizlerinin sonucuna göre dindarlık veya iç güdümlü dindarlığın sabrın yordayıcılarından olduğu belirlenmiş, dindarlık veya iç güdümlü dindarlık arttıkça sabrın arttığı yönünde bulgular elde edilmiştir. Buna göre

eğitim düzeyi arttıkça dindarlık düzeyinin azalmasına paralel biçimde sabır düzeyinde de azalma olması ilişkisel olabilir. Ayten'in yaptığı bir araştırmanın bulgularına göre eğitim düzeyi arttıkça dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı azalmaktadır. Araştırmacı bu durumu bireylerin eğitim düzeyi arttıkça, yaşadıkları sorunları kutsalla ilişkilendirmek yerine daha doğal nedenlerle açıklayarak daha rasyonel çözüm yolları ve daha seküler başa çıkma etkinlikleri arayışına girmiş olabilecekleri şeklinde yorumlamıştır.<sup>953</sup> Sabır hem seküler başa çıkma hem de dinî başa çıkma aracı olmakla birlikte dinlerin müntesiplerini sabra teşvik etmesi güçlü bir motivasyon sağladığı için dindar bireylerin sabra, dindar olmayanlara nispetle daha eğilimli oldukları söylenebilir. Araştırmaya göre daha dindar olduğu anlaşılan okuryazar ve ilköğretim eğitim düzeyindeki katılımcıların eğitim düzeyi daha yüksek olan lise, yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans/doktora eğitim düzeyinde bulunanlara göre daha sabırlı olması onların dindarlık düzeyleriyle ilişkili olabilir.

Kişilik üzerine yapılan bir araştırmada kişilikle ilgili on beş sıfat grubunun bulunduğu sıfat listesinde katılımcılar kendilerine ait özellikleri işaretlemişlerdir. Akademik başarıda önemli faktörlerden biri olan sebat, hiç okula gitmemiş deneklerde belirgin bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkmamıştır.<sup>954</sup> Başatlık ise hiç okula gitmeyenlerde birinci sıradadır. İlkokul, ortaokul, lise ve dengi okul mezunları en yüksek ortalamayı başatlıktan sonra sebatı almıştır. Üniversite mezunlarının kişilik özellikleri arasında düzen ve başatlıktan sonra üçüncü sırada sabırla ilişkili bir özellik olan sebatın yer aldığı belirlenmiştir.<sup>955</sup> Bu gruplarda sebatı daha yüksek puan alınan başatlıkta ise sabırla ilişkili olan kararlılık/azim, güçlü irade/öz denetim gibi sıfatlar bulunmaktadır.<sup>956</sup>

<sup>953</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 103.

<sup>954</sup> Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 153.

<sup>955</sup> Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 153.

<sup>956</sup> Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 121.

### 5.2.6. Meslek Gruplarına Göre Sabır Düzeyleri

**Tablo 5. 12.** Meslek Gruplarına Göre Sabır Düzeyleri

|                    | Meslek Grubu | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss    | İşçi/Esn. | Memur | Ev Han. | Öğrenci | Serbest | Emekli | Öğretm. | F                       |
|--------------------|--------------|------|-------|-----------|-------|-----------|-------|---------|---------|---------|--------|---------|-------------------------|
| Kısa Süreli Sabır  | İşçi/Esnaf   | 71   | 7     | 9,96      | 2,712 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       | $F_{(1006)} = 6.801^*$  |
|                    | Memur        | 225  | 22,3  | 9,19      | 2,380 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Ev hanımı    | 138  | 13,7  | 10,45     | 2,511 | -         | *     | -       | *       | -       | -      | *       |                         |
|                    | Öğrenci      | 325  | 32,2  | 8,84      | 2,577 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Serbest M    | 31   | 3     | 10,03     | 2,456 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Emekli       | 43   | 4,2   | 10,18     | 2,442 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Öğretmen     | 174  | 17,2  | 9,26      | 2,696 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.0 | 9,701     | 2,539 |           |       |         |         |         |        |         |                         |
| Uzun Süreli Sabır  | İşçi/Esnaf   | 71   | 7     | 11,95     | 1,562 | -         | -     | -       | *       | -       | -      | -       | $F_{(1006)} = 7.608^*$  |
|                    | Memur        | 225  | 22,3  | 11,04     | 2,206 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Ev hanımı    | 138  | 13,7  | 11,92     | 2,263 | -         | -     | -       | *       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Öğrenci      | 325  | 32,2  | 10,53     | 2,643 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | SerbestM.    | 31   | 3     | 11,61     | 2,389 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Emekli       | 43   | 4,2   | 12,11     | 2,620 | -         | *     | -       | *       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Öğretmen     | 174  | 17,2  | 11,35     | 2,163 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.  | 11,50     | 2,263 |           |       |         |         |         |        |         |                         |
| Kişilerarası Sabır | İşçi/Esnaf   | 71   | 7     | 19,75     | 3,625 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       | $F_{(1006)} = 7.608^*$  |
|                    | Memur        | 225  | 22,3  | 18,61     | 3,213 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Ev hanımı    | 138  | 13,7  | 20,09     | 3,345 | *         | *     | -       | *       | -       | -      | *       |                         |
|                    | Öğrenci      | 325  | 32,2  | 17,76     | 4,011 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Serbest M.   | 31   | 3     | 19,58     | 3,538 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Emekli       | 43   | 4,2   | 19,55     | 4,216 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Öğretmen     | 174  | 17,2  | 19,28     | 3,461 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.  | 19,23     | 3,629 |           |       |         |         |         |        |         |                         |
| Toplam Sabır       | İşçi/Esnaf   | 71   | 7     | 40,87     | 5,954 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       | $F_{(1006)} = 11.425^*$ |
|                    | Memur        | 225  | 22,3  | 38,85     | 5,867 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Ev hanımı    | 138  | 13,7  | 42,47     | 6,216 | -         | *     | -       | *       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Öğrenci      | 325  | 32,2  | 37,13     | 7,140 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Serbest M.   | 31   | 3     | 41,22     | 7,401 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Emekli       | 43   | 4,2   | 41,86     | 7,520 | -         | *     | -       | *       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Öğretmen     | 174  | 17,2  | 39,89     | 6,407 | -         | -     | -       | -       | -       | -      | -       |                         |
|                    | Toplam       | 1007 | 100.  | 40,32     | 6,407 |           |       |         |         |         |        |         |                         |

\*p<.001

Tablo 5.12’de görüldüğü üzere, meslek grubu işçi/esnaf olanların sabır ölçeğinden aldıkları *toplam sabır* ortalama skorları ( $\bar{X}=40,87$ ) iken, *toplam sabır* skorları memurlarda ( $\bar{X}=38,85$ ), ev hanımlarında ( $\bar{X}=42,47$ ), öğrencilerde ( $\bar{X}=37,13$ ), serbest meslek sahiplerinde ( $\bar{X}=41,22$ ), emeklilerde ( $\bar{X}=41,86$ ) ve öğretmenlerde ( $\bar{X}=39,89$ )’dur. *Toplam sabır* puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiş ( $F_{(1006)} = 11.425$ ,  $p<.001$ ) ve ayrışmanın ev hanımları ile memur ve öğrenciler; emekliler ile memur ve öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Buna göre *toplam sabır* puanları açısından ev hanımlarının *toplam sabır* skorları memur ve öğrencilerden; emeklilerin toplam sabır skorları memur ve öğrencilerden daha yüksektir.

Tablo 5.12’de görüldüğü üzere, işçi/esnaf meslek grubundakilerin sabır ölçeğinin *kısa süreli sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}=9,96$ ) iken, *kısa süreli sabır* skorları memurlarda ( $\bar{X}=9,19$ ), ev hanımlarında ( $\bar{X}=10,45$ ), öğrencilerde ( $\bar{X}=8,84$ ), serbest meslek sahiplerinde ( $\bar{X}=10,03$ ), emeklilerde ( $\bar{X}=10,18$ ) ve öğretmenlerde ( $\bar{X}=9,26$ )’dır. *Kısa süreli sabır* puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiş ( $F_{(1006)} = 6.801$ ,  $p<.001$ ) ve ayrışmanın ev hanımları ile memurlar, öğrenciler ve öğretmenler arasında olduğu görülmüştür. Buna göre ev hanımlarının *kısa süreli sabır* skorları memurlar, öğrenciler ve öğretmenlerden daha yüksektir.

Tablo 5.12’de görüldüğü üzere, meslek grubu işçi/esnaf olanların sabır ölçeğinin *uzun süreli sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}=11,95$ ) iken, *uzun süreli sabır* skorları memurlarda ( $\bar{X}=11,04$ ), ev hanımlarında ( $\bar{X}=11,92$ ), öğrencilerde ( $\bar{X}=10,53$ ), serbest meslek sahiplerinde ( $\bar{X}=11,61$ ), emeklilerde ( $\bar{X}=12,11$ ) ve öğretmenlerde ( $\bar{X}=11,35$ )’tir. *Uzun süreli sabır* puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $F_{(1006)} = 7.608$ ,  $p<.001$ ) tespit edilmiş ve ayrışmanın işçi/esnaf ve ev hanımları ile öğrenciler; emekliler ile memur ve öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, işçi/esnaf ve ev hanımı meslek grubunda bulunanların *uzun süreli sabır* skorları öğrencilerden; emeklilerin *uzun süreli sabır* skorları memur ve öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 5.12’de görüldüğü üzere, meslek grubu işçi/esnaf olanların sabır ölçeğinin *kişilerarası sabır* boyutundan aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}=19,75$ ) iken, *kişilerarası sabır* skorları memurda ( $\bar{X}=18,61$ ), ev hanımlarında ( $\bar{X}=20,09$ ), öğrencilerde ( $\bar{X}$



=17,76), serbest meslek sahiplerinde ( $\bar{X}$ =19,58), emeklilerde ( $\bar{X}$ =19,55) ve öğretmenlerde ( $\bar{X}$ =19,28)'dir. *Kişilerarası sabır* puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $F_{(1006)} = 7.608, p<.001$ ) tespit edilmiş ve ayrışmanın ev hanımları ile işçi/esnaf, memurlar, öğrenciler ve öğretmenler arasında olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre *kişilerarası sabır* skorları açısından ev hanımlarının *kişilerarası sabır* skorları işçi/esnaf meslek grubu, memurlar, öğrenciler ve öğretmenlerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda “Örneklem grubunun sabır düzeyi meslek grubuna göre farklılaşmaktadır.” şeklindeki hipotezin desteklendiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla örneklemin ait oldukları meslek grubunun sabır düzeylerini anlamlı derecede etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir.

İnsanların meslekleri ve meslekleri gereği üstlendikleri roller, onların kişiliklerinde, sosyal ilişkilerinde ve yaşantılarında önemli bir rol oynamaktadır. Mesleğin getirdiği sorumluluklar, mesleği edinirken alınan eğitim, mesleğin imkân veya imkânsızlıkları gibi etkenler meslek sahibinin yaşam tarzı üzerinde etkili olmakta, bu durum mesleğe bağlı olarak bazı kişilik özelliklerinin daha fazla gelişmesini sağlamaktadır.<sup>957</sup> Bu nedenle meslek değişkenine göre bireylerin sabır düzeyleri arasında farklılaşma olup olmadığı ve farklılaşmanın hangi meslekler arasında olduğu sorusu araştırma konuları arasında yer almıştır.

Kısa süreli sabır boyutunda ev hanımlarının puanlarının memur, öğrenci ve öğretmen meslek grubundakilerin puanlarından daha yüksek olması, sorulan soruların niteliğine bağlı olabilir. Zira sorular arasında bulunan her hangi bir nedenle kuyrukta beklemek, trafik sıkışıklığı gibi durumlar, ev hanımlarının çok sık karşılaştığı veya zaman problemi yaşamadıklarından onlar için stres düzeyini artırıcı hadiseler olmayabilir. Oysa memur, öğrenci ve öğretmen meslek gruplarındaki bireyler, zamana bağlı olarak hayatlarını düzenlemek durumunda olduklarından, dakikaların bile yeri geldiğinde çok değerli olduğu zaman sıkışıklıklarını sıklıkla yaşayan, kısa süreli stres artırıcı etkenlerle daha sık karşılaşan mesleklerle sahiptirler.

Uzun süreli sabır, hayatın zorlukları karşısında sabırlı olmayı temsil eden sabır boyutudur ki örnekleme meslek değişkeni açısından bu boyuttan en yüksek skorları sırasıyla, emekli ( $\bar{X}$ =12,11), işçi/esnaf ( $\bar{X}$ = 11,95), ev hanımı ( $\bar{X}$ = 11,92) meslek

<sup>957</sup> Ali Ayten, *Empati ve Din- Türkiye’de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psikososyal bir Araştırma*, İz Yayıncılık, İstanbul 2010, s. 158, 160.

grubundakiler almışlardır. En düşük skora ise öğrenciler ( $\bar{X} = 10,53$ ) sahiptir. Emeklilerin yaşlı yetişkinlerden, işçi/esnaf ve ev hanımlarının ise genellikle yetişkin bireylerden oluştukları söylenebilir. Örneklemenin sabır düzeyleri yaşla birlikte artmaktadır ve emekli grubunun 40- 64 ve 65 yaş üstü grubunda olduğu göz önünde bulundurulduğunda uzun süreli sabır düzeyinde en yüksek puana sahip olmalarında yaş faktörünün etkili olduğunu söylemek mümkündür. Bu bireyler yaşamları boyunca çeşitli seviyelerde farklı problemlerle karşılaşmış ve sabrı öğrenmiş olabilirler. Bununla birlikte işçi/esnaf grubunun uzun süreli sabır düzeyinin yüksekliği diğer meslek gruplarına göre işçi grubunun çalışma şartlarının ağır olması, esnaf grubunun beklemeyi gerektiren durumlarla sıklıkla karşılaşmaları gibi sebeplere bağlı olabilir. Çünkü gelişen ve eğitimle geliştirilebilecek bir özellik olan sabır, yaşanan zorluklar ve yaşam şartlarından etkilenebilmektedir.

Meslek gruplarının “öfke kontrol” düzeylerini ölçen ve meslek türü ile öfke kontrol ilişkisini araştıran Karşlı da araştırma bulgularıyla uyumlu olarak sabırla kısmen ilişkili olan öfke kontrol düzeyi en yüksek grubun emekli ve ev hanımları, en düşük grubun ise öğrenciler olduğu sonucunu elde etmiştir.<sup>958</sup>

Ev hanımı grubunun kişilerarası sabır boyutlarında işçi/esnaf, memur, öğrenci ve öğretmen gruplarından, toplam sabırda da memur ve öğrenci gruplarından daha yüksek sabır puanı almalarının bu grubun bazı özel durumlarıyla ilgili olduğu söylenebilir. Ev hanımı grubunun bir kısmının aynı zamanda anne olmaları bu sonuçta etkili olmuş olabilir. Aslında daha rahat yaşam koşullarına sahip oldukları düşünülen ev hanımlarının sorumlulukları hiç de az değildir. Aile fertlerinin bazı ihtiyaçlarını görme, ev işlerini yürütme gibi sorumlulukları yerine getirmenin yanında anne olduğunda dünyanın en zahmetli işlerinden birini yürüten ev hanımları bu zorlukların üstesinden gelebilmek için çok sabırlı olmalı ya da sabrı öğrenmelidirler. Herhangi bir sağlık sorunu, zihinsel ya da fiziksel engelliliği bulunan çocuğa sahip annelerin durumu ise çok daha zordur ve onların sabra olan ihtiyacı kat kat fazladır. Tüm bunların ev hanımlarının sabır düzeyini yükselten nedenler olabileceği söylenebilir.

Öğrenci grubu kısa süreli, uzun süreli ve kişilerarası sabır boyutları ve toplam sabırda en düşük skorlara sahip gruptur. Genç veya ergen bireylerden oluşan bu grup aynı zamanda yaşları itibarıyla en düşük sabır düzeyine sahiptirler. Ancak meslek

<sup>958</sup> Karşlı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi*, s. 211, 231.

değişkeni yönünden sabır düzeyleri en düşük olan öğrenci grubu yaşları nedeniyle sabır özelliğini tam olarak kazanamamış olabilecekleri gibi çağın şartlarından da etkilenmiş olabilirler. Bilişim çağında yaşayan gençler, hızın popüler olduğu bir dünyaya gözlerini açmışlar, bazı şeylerin değerinin hızla ölçüldüğü bu dünyada hızlı ya da aceleci olmayı istenen, yavaşlama ve beklemeyi istenemeyen bir durum olarak öğrenmişlerdir. Çağın en önemli imkânlarından biri olan internetin yavaş olmasına bile dayanamayan, bilgisayar oyunlarında hızlılıkla başarıya ulaşarak büyüyen bu çocuklar, sabırlı olmanın pratik hayattaki değerini henüz anlayabilmiş olmayabilirler. Bu nedenle her ne kadar yaşları onların sabır düzeylerinin düşüklüğünde etken ise de yaşamış oldukları çağın şartlarının da bu tutumlarında önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Oysa emekli, ev hanımı, işçi/esnaf meslek grubunda bulunan ve sabır düzeyleri yüksek olan meslek gruplarının çağın bahsedilen şartlarından etkilenme ihtimali daha düşüktür. Zira onların büyük bir kısmının hayatlarında öğrencilerin zorunlu olarak kullandıkları ve sabır tutumlarında negatif etkisi olduğu düşünülen bilgisayar, internet gibi hız teknolojilerinin hemen hiç yeri yoktur.

#### 5.2.7. Sabır - Dindarlık İlişkisi İle İlgili Bulgular

**Tablo 5.13.** Sabır ile Dindarlık Arasındaki Korelasyon

| Dindarlık                    | Kısa Süreli Sabır | Uzun Süreli Sabır | Kişilerarası Sabır | Toplam Sabır |
|------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------|
| <b>Dinî Duygu-İnanç</b>      | .111**            | .252**            | .227**             | .254**       |
| <b>Dinî Davranış</b>         | .072*             | .146**            | .115**             | .141**       |
| <b>Dinî Bilgi</b>            | .020              | .036              | .030               | .036         |
| <b>Toplam Dindarlık</b>      | .094**            | .200**            | .169**             | .197**       |
| <b>İçsel Dinî Motivasyon</b> | .059              | .157**            | .115**             | .125**       |

Örneklemin sabır skorları ile dindarlık skorları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda aralarındaki ilişkilerin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmüştür. Bulgular doğrultusunda “Örneklem grubunun dindarlık, içsel dinî motivasyon ve sabır düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır. Buna göre örneklemin dindarlık ve içsel dinî motivasyon düzeyleri arttıkça sabır düzeyi artmaktadır.” şeklindeki hipotezin kısmen desteklendiği söylenebilir.

Kısa süreli sabır ile dinî duygu-inanç boyutu arasında ( $r=.111$ ,  $p<.01$ ), dinî davranış boyutu arasında ( $r=.072$ ,  $p<.01$ ) ve toplam dindarlık arasında ( $r=.094$ ,  $p<.01$ )

pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kısa süreli sabır ile dinî bilgi alt boyutu arasında ise anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Uzun süreli sabır ile dinî duygu-inanç boyutu arasında ( $r=.252$ ,  $p<.01$ ), dinî davranış arasında ( $r=.146$ ,  $p<.01$ ) ve toplam dindarlık arasında ( $r=.200$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Uzun süreli sabır ile dinî bilgi alt boyutu arasında ise anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Kişilerarası sabır ile dinî duygu-inanç alt boyutu arasında ( $r=.227$ ,  $p<.01$ ), dinî davranış boyutu arasında ( $r=.115$ ,  $p<.01$ ) ve toplam dindarlık arasında ( $r=.169$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Kişilerarası sabır ile dinî bilgi alt boyutu arasında ise anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Toplam sabır ile dinî duygu-inanç boyutu arasında ( $r=.254$ ,  $p<.01$ ), dinî davranış arasında ( $r=.141$ ,  $p<.01$ ) ve toplam dindarlık arasında ( $r=.197$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Toplam sabır ile dinî bilgi alt boyutu arasında ise anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 5.13'te görüldüğü üzere içsel dinî motivasyon skorları ile kısa süreli sabır skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmazken ( $r=.59$ ,  $p>.05$ ), uzun dönemli sabır ile içsel dinî motivasyon arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $r=.157$ ,  $p<.01$ ). İçsel dinî motivasyon ile kişilerarası sabır ( $r=.115$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır ( $r=.125$ ,  $p<.01$ ) arasındaki ilişki ise pozitif yönlü ve anlamlıdır. Elde edilen bu bulguya göre içsel dinî motivasyon arttıkça uzun süreli sabır, kişilerarası sabır ve toplam sabır düzeyinin artacağı söylenebilir.

**Tablo 5.14.** Sabırın Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

|       | Yordayan Değişken     | R   | R <sup>2</sup> | F      | Df     | t     | Beta | $\beta$ | P    |
|-------|-----------------------|-----|----------------|--------|--------|-------|------|---------|------|
| Sabır | (sabit)               | ,19 | ,039           | 40,67  | 1-1005 | 13,51 |      | 26,737  | ,000 |
|       | Dindarlık             |     |                |        |        | 6,37  | .197 | .108    | ,000 |
|       | (sabit)               | ,14 | ,02            | 20,08  | 1-1006 | 20,83 |      | 32,38   | ,000 |
|       | İçsel Dinî Motivasyon |     |                |        |        | 4,48  | .14  | .166    | ,000 |
|       | (sabit)               | ,27 | ,07            | 80,52  | 1-1006 | 69,44 |      | 35,14   | ,000 |
|       | Yaş                   |     |                |        |        | 8,97  | .27  | 1,865   | ,000 |
|       | (sabit)               | ,34 | ,119           | 135,49 | 1-1006 | 8,651 |      | 16,80   | ,000 |
|       | Psikolojik İyi Oluş   |     |                |        |        | 11,64 | ,34  | .147    | ,000 |

“Sabrın” dindarlık, içsel dinî motivasyon, yaş ve psikolojik iyi oluş tarafından yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5.14’de verilmiştir. Dindarlık skorlarının sabır skorları ile anlamlı bir ilişki verdiği ( $R=.19$ ,  $R^2=.039$ ,  $F_{(1-1005)}=40,67$ ,  $p<.001$ ), dindarlığın sabırlı olmadaki varyansın yaklaşık olarak % 4’ünü açıkladığı tespit edilmiştir. İçsel dinî motivasyon ile sabır arasında da anlamlı bir ilişki ( $R=.14$ ,  $R^2=.02$ ,  $F_{(1-1006)}=20,08$ ,  $p<.001$ ) görülmüş, içsel dinî motivasyonun sabırlı olmadaki varyansın yaklaşık olarak % 2’sini açıkladığı belirlenmiştir. Yaşla ile sabır skorları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ( $R=.27$ ,  $R^2=.07$ ,  $F_{(1-1006)}=80,52$ ,  $p<.001$ ) yaşın sabırlı olmadaki varyansın % 7’sini açıkladığı görülmüştür. Psikolojik iyi olma ile sabır arasında anlamlı bir ilişki olduğu ( $R=.34$ ,  $R^2=.119$ ,  $F_{(1-1006)}=135,49$ ,  $p<.001$ ) psikolojik iyi olmanın sabırlı olmadaki varyansın yaklaşık olarak % 12’sini açıkladığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde dindarlık, içsel dinî motivasyon, yaş ve psikolojik iyi olmanın sabırlı olmayı anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir.

Din insanların farklı ihtiyaçlarına cevap verme kapasitesi, gerçekleri değiştirmenin mümkün olmadığı durumlarda algılamayı değiştirme ve gerçeğin getirdiği acıyı kabullenme, ona sabır gösterme konusunda verdiği destekle bireylere problemlerinin çözümünde yardımcı olmaktadır. Bu nedenle başa çıkma sürecinde dinî inanç ve uygulamaların pratik yararları göz ardı edilemez.<sup>959</sup> Ayrıca din, umut ve iyimserlik duygusu aşılayarak depresyonu azalttığı gibi, uzun süreli sabır gerektiren hayatın elem ve ıstıraplarını negatif olarak algılama potansiyelini olumlu yönde değiştirerek bunları birer gelişim fırsatı olarak görmeyi sağlamaktadır.<sup>960</sup>

Yaşamın zorlukları ile karşılaşan birey, sorunlarıyla başa çıkmak için mevcut içsel kaynaklarından araçlar bulmaktadır. Bireyin dinî inancı değer sisteminde önemli bir yere sahipse tüm davranışlarını dinî değerlerine göre dizayn edebilmektedir. Özellikle kendi gücünü zorlayan yahut aşan bir durumla karşılaştığında bireyin inandığı ve bağlandığı yüce güce sığınması, kendisini daha güçlü hissetmesini, dayanmak, direnmek ve sabretmek için motivasyon kazanmasını, kendi iç kaynaklarına daha fazla güvenmesini sağlayabilmektedir. Araştırmada bu nedenle sabır ve dindarlık ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre ilgili hipotezi destekleyecek şekilde dindarlık ve

<sup>959</sup> Doğan Cüceloğlu, *İyi Düşün Doğru Karar Ver*, 37. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul 2001, s. 183.

<sup>960</sup> Faruk Karaca, “Kader Algısı- Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma (Farklı Kader Algılarının Psikoterapik Değeri Üzerine)”, *İslamî Araştırmalar Dergisi*, C:19, S:3, 2006, s. 479.

içsel yönelimli dinî motivasyon düzeyleri ile sabır arasında bazı boyutlarda pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Dindarlığı ölçmek için kullanılan ölçeğin boyutlarından biri dinî duygu-inançtır. Dinî inanç, bireyin dindarlığının merkezi konumundadır. Dinî duygu ise dindarlığın ilk ve en derin kaynağıdır. Ayrıca dinî duygu boyutu ile en fazla ilişkili olan boyut inanç boyutudur. Ölçekte dinî inanç ve duygunun tek boyutta toplanmasının nedeni muhtemelen duygu ve inanç arasındaki yakınlıktır. Araştırmamızda dindarlığın en temel bileşeni olarak kabul edilebilecek dinî duygu-inanç boyutu ile sabır arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı olmakla beraber anlamlılık düzeyi ortaya yakındır. Ancak diğer dindarlık boyutlarıyla kıyaslandığında sabırla en güçlü ilişkiye sahip boyutun, dinî inanç- duygu boyutu olduğu görülmektedir.

Dinî inanç ve sabır ilişkisini açıklayan bazı araştırmalar, dinî inancın zorluklarla mücadele aşamasında sabrı ortaya çıkardığını göstermiştir. Genellikle araştırma sonuçlarında sabrın dindarlığa etkisiyle ilgili değil, dindarlığın inanç, ibadet yoluyla sabrı geliştirmesiyle ilgili açıklamalar yapılmıştır. Bireyde özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolünün araştırıldığı bir araştırmada dinî inancın, katılımcıların yaşamın zorlukları karşısında dayanma gücünü artırdığı, dinî inançlarından güç alan bireylerin yaşamın zorlukları karşısında daha dayanıklı olduğu ve umudunu hemen kaybetmediği tespit edilmiştir.<sup>961</sup> Benzer bir şekilde Park, Cohen ve Herb'in öğrenciler üzerinde yapmış oldukları araştırmada ise insan kontrolünü aşan stres ve gerilimlerle yüz yüze kalınması karşısında samimi dinî inançların bir güç kaynağı olarak bireyin dayanma yani sabretme gücünü artırdığı gözlenmiştir.<sup>962</sup> Araştırmaya göre de dinî duygu-inanç boyutuyla ilişkisi en güçlü olan sabır boyutu, hayatın zorlukları karşısında gösterilen uzun süreli sabırdır ve buna göre dinî duygu-inanç boyutundan yüksek puan alan bireylerin uzun süreli sabır düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

İnsanın ibadetlerini düzenli olarak yerine getirmesi, kişiliğini oluşturan sabır, cesaret, merhamet ve yardımseverlik gibi önemli duyguları geliştirmekte ve

<sup>961</sup> Sema Mutluer, *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006, s. 149.

<sup>962</sup> Crystal Park, Lawrence Cohen H., Lisa Herb, "Intrinsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators for Catholics Versus Protestants", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 59(3), 1990, s.572'den aktaran Talip Küçükcan, Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din*, s. 82.

güçlendirmektedir.<sup>963</sup> İnanç boyutunun yanı sıra dindarlığın boyutlarından biri olan dinî uygulamalar, önemli bir dindarlık göstergesi olduğu gibi aynı zamanda dinî başa çıkma araçlarından biri olarak işlev görmektedir. Yaşanan zorluklarla başa çıkmada kader inancının rolünün araştırıldığı 20-50 yaş arası bayan Kur'an kursu öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada araştırmaya katılan bayanlar, sorunlarının üstesinden gelmek için Kur'an okuduklarını, namaz kıldıklarını ve arkasından dua ettiklerini belirtmişlerdir. Dua ederken Allah'tan sabır dileyerek O'na sığındıklarını, kader inancının sabırlarını artırdığını ve kendilerine sorumluluk bilinci kazandırdığını ifade etmişlerdir.<sup>964</sup>

Küçükcan ve Köse'nin depremzedeler üzerinde yapmış oldukları araştırma bulgularına göre dinî inanç, ibadet ve ritüeller, depremin doğurduğu stres ve gerilimlerle başa çıkmada bireylere dayanma ve sabır gücü vermiştir. Araştırmaya katılan depremzedelerin yarıya yakını (% 49), dua ibadet gibi dinî davranış biçimlerinin kendileri için bir direnç kaynağı olduklarını belirtmişlerdir. Bu bulgular dinî inanç, ibadet ve ritüellerin bazı felaketzedelerin olumsuzluklarla başa çıkma direncini dolayısıyla sabırlarını artırdığı ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği görüşünü doğrulamaktadır.<sup>965</sup>

İnanan insan için olayların meydana gelişi, kaynağı veya gerisindeki güce ilişkin açıklamayı anlamlı kılan şey, dinî içerikli kavramlardır. Bu kavramlardan biri de anlamlılıkla ilişkisi olan sabırdır. Bu anlamda dinî sembol ve inanç sistemleri önemli birer "anlam kaynağı" pozisyonundadırlar. Anlam arayışı aynı zamanda güçlü bir dinî motivasyon durumundadır.<sup>966</sup> Bahadır'ın yapmış olduğu araştırmada dinin önemli fonksiyonlarından biri olan anlamlılık düzeyi, dindarlığın artış oranına paralel biçimde yükselmektedir.<sup>967</sup>

Sabır ve dindarlıkla anlamlı ilişkiye sahip olan bir diğer kavram umuttur. Sabır, umut duygusu ile yaşama sevincinden beslenen bir tutumdur. Bununla birlikte umudun din ile ilişkisi güçlüdür. Umut özellikle kriz ve felaket dönemlerinde bir taraftan

<sup>963</sup> Akif Hayta, *Psikososyal Uyum ve Dinî Pratikler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Bursa 1993, s. 56.

<sup>964</sup> Elif Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2008, s. 40-42.

<sup>965</sup> Talip Küçükcan, Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din*, s. 142-143.

<sup>966</sup> Karaca, "Kader Algısı- Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma (Farklı Kader Algılarının Psikoterapik Değeri Üzerine)", s. 482.

<sup>967</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 86.

bireysel ya da toplumsal dayanma gücü sağlarken diğer taraftan da iyimserlikten doğan bir “sığınma” duygusu aşılamaktadır. Geleceğe yönelik güçlü bir umut, hem geçmişin acılarından sıyrılmasında hem de mevcut sıkıntılara dayanma yürekliliğini göstermesinde, insan için eşsiz bir güç kaynağı teşkil etmektedir.<sup>968</sup> Umutsuzluktan ise sabır değil ancak öğrenilmiş çaresizlik doğmaktadır. Bahadır’ın yapmış olduğu çalışma, yüksek dindarlık düzeyine sahip bireylerin hayata umutla yaklaşım noktasında dinî inançlarından büyük oranda destek aldıklarını, aynı desteğin iyimserlik noktasında da geçerli olduğu görülmüştür.<sup>969</sup>

Umut ve sabır ilişkisi, Kur’an’da, Yunus peygamberin hikâyesinde somutlaşmaktadır. Meşhur kıssada Ninova halkına tebliğ göreviyle gönderilen Yunus peygamber, halkın olumsuz tavır ve davranışları karşısında yılgınlık göstermiş ve onların doğru yola gelmeyeceklerini düşünerek umutsuzluğa kapılmıştır. Bu umutsuzluk aynı zamanda onu sabırsızlığa da sürüklediği için Allah’ın hükmünü beklemeden kavmini terk eden Yunus peygamber hem bir dizi musibete maruz kalmış hem de Kur’an’da geçen “*Sen Rabbinin hükmünü sabırla bekle. Balık sahibi Yunus gibi olma*”<sup>970</sup> ilahi ikazına muhatap olmuştur.<sup>971</sup> Umudun sabrı beslediği gibi umutsuzluk da sabırsızlığı doğurduğundan Kur’an’da sabır ısrarla tavsiye edilirken umutsuzluktan da kaçınmanın gereği Müslümanlara hatırlatılmakta, Allah’ın rahmetinden umut kesmek yasaklanmakta, umutsuzluk ve karamsarlık Allah’a imanla bağdaşmayan negatif insanî özelliklerden biri olarak nitelendirilmektedir.<sup>972</sup>

Feuerbach umudun olduğu yerde dinin de var olduğunu belirtmektedir.<sup>973</sup> Emmons’a göre ise dinsel bağlamda umut, denenmeler sırasında bir soluklanma sağlayarak zorluklarla mücadelede sabrı, sebatı getirmekte ve sonsuz sevinç için güvence sağlamaktadır.<sup>974</sup> Din karamsarlığa ve umutsuzluğa engel olarak bireyin kontrol sağlama sürecinde etkili olmaktadır. “Derdini veren dermanını da verir. Allah’tan umut kesilmez.” ifadeleri hem bireylerin kutsala olan inançlarını ve

<sup>968</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 92-93.

<sup>969</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 97.

<sup>970</sup> Bkz. Kalem, 68 /48.

<sup>971</sup> Ömer Baldık, “Sabır psikolojisi”, *Zafer Bilim- Araştırma Dergisi*, Ekim 2005, S: 345.

<sup>972</sup> Hayrettin Karaman, Mustafa Çağrı, İbrahim Kafı Dönmez, Sadrettin Gümüş, *Kur’an Yolu*, C:3. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2006, s.152; Dinî Kavramlar Sözlüğü, “Yeis” maddesi, s.697; Hud /9-11. ; Zümer, 39/53.

<sup>973</sup> Bahadır, “Hayatın Anlam Kazanmasında Psikososyal Faktörler ve Din”, s. 197.

<sup>974</sup> Hood, Spilka, *The Psychology of Religion*, s. 443.



güvenlerini hem de gelecekle ilgili umut ve olumlu tahminlerini yansıtmaktadır. Dinî inancın bu olumlu yönünü gündelik hayatın pek çok sorunu ile başa çıkmada bireyler sık sık kullanmaktadırlar.<sup>975</sup>

Dinî davranış boyutu bireyin inandığı yüce varlıkla ilişkisinden ziyade diğer insanlarla ilişkisiyle ilgili bulunmaktadır. Ayrıca bu boyut dinî inanç, uygulama, tecrübe ve bilginin seküler dünyadaki etkilerini içine almaktadır. Araştırma bulgularına göre sabır ve dinî davranış arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Hayatın etkileri daha uzun süren zorlukları, kronik hastalıklar, engellilik gibi oldukça güç, süregelen sorunlarla karşılaşma durumunda uzun süreli sabır gerekmektedir. Bununla birlikte zihinsel ya da bedensel engelli çocuk sahibi olma, alzaimer hastası yakını olma gibi sürekli refakat ve bakım gerektiren durumlarda bakıcı bireylerin uzun süreli sabırla birlikte kişilerarası sabra ihtiyacı vardır. Bireyler bu tür zorluklar karşısında aynı zamanda dinlerinden güç ve destek almaktadırlar.

Önemli bir yaşam sorunu ile karşı karşıya olan otistik çocuğa sahip anne babaların dinî başa çıkma tutumlarının incelendiği mülakat tekniğine dayalı bir araştırmada katılımcılar, sorunu Allah'ın bir imtihanı olarak değerlendirerek sabırlı davrandıklarını, ancak sabır ve özveri ile bu sorunun üstesinden gelinebileceğine inandıklarını, bu durumla sabır ve duanın desteği ile ve dinî inançla başa çıkmanın mümkün olabileceğini ifade etmişlerdir.<sup>976</sup>

Kanser hastalarının dinî başa çıkma tutumlarının incelendiği mülakat tekniğine dayalı başka bir araştırmada ise hastaların bazıları Allah'a inanmalarının hastalıklarıyla başa çıkmada en büyük destekçileri olduğunu, tedavi sürecinde duayı ve sabrı kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların mülakat sorularına verdikleri cevaplar ve araştırmacının gözlemlerine göre, yaşanan acıların mutlaka ahirette mükâfatının verileceğine olan inanç ve sabır tutumunun, hastalığı kabullenme ve onunla başa çıkmada önemli bir fonksiyona sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>977</sup>

<sup>975</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 41.

<sup>976</sup> Sema Karagöz, *Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dinî Başa Çıkma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2010, s. 71, 73, 81, 90.

<sup>977</sup> Aişe Çiftçi, *Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü: Kanserli Hastalar Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2007, s. 66, 67, 78.

Evde bakım hizmeti sunan aile bireyi bakıcıların moral ve manevî değerlerinin başa çıkmadaki rolünü araştıran Karataş, toplumun geleneksel değerleri ve din tarafından sabrın yüceltilmesinin bu özelliği sergileyen bireylerin onaylanmasına ve saygınlık kazanmasına vesile olduğu gibi ailede bakıma muhtaç bireyin varlığının kabullenilmesinde, inancın sağladığı rıza ve sabır değerlerinin etkili olduğunu ifade etmektedir. Aynı çalışmada bakıma muhtaç yakınının yaşamını mutlu bir şekilde sürdürebilmesi için kendi hayatlarından fedâkarlık yapan aile bireyi bakıcılar, vicdanî sorumluluk olarak kabul ettikleri görevlerini yerine getirirken özellikle “sabr” değerine dayandıklarını belirtmektedirler.<sup>978</sup>

Samsun örnekleminde zihinsel engelli çocuğa sahip anne babalar üzerinde yapılan başka bir çalışmada, çocuklarının engelliliğinin kendilerini dine yaklaştırdığını ifade eden anne babalar (% 19.3), dünyada çekilenlerin Allah’ın takdiri olduğu ve sabırlı olmanın gerekliliği yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu bireylerin % 66.7’si çocuklarıyla ilgili olarak zorlandıkları zaman sabır tutumuyla sorunlarını çözdüklerini ifade etmişlerdir.<sup>979</sup>

Sabır, dindar bireyin karakterinin bir parçası, hayatı dinsel paradigmalara anlamlandırırken sergilediği bir duruş, haldir. Aynı zamanda nihai dinî hedef olan olgunlaşmış kişiliğin dışa yansıyan görünümlerinden biri olduğu gibi, hayatın gerek içsel gerekse dışsal mücadele gerektiren problemleri karşısında etkili çözümler üretmeye yardımcı bir enstrümandır. Yapılan çeşitli tecrübî çalışmalarda oto kontrol, içtenlik, iyilikseverlik, sorumluluk, sosyalleşme ve hoşgörü gibi temel insanî eğilimler ile içselleştirilmiş dindarlık arasında birbirini destekleyen güçlü ilişkiler bulunmuştur.<sup>980</sup> Ekşi tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada İmam-Hatip Lisesi öğrencileri ile genel lise öğrencilerinin kişilik özellikleri karşılaştırılmış lise öğrencilerine göre daha dindar oldukları varsayılan İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinin daha sebatlı, uyum gösteren, oto-kontrol düzeyi yüksek, düzenli olma ve başarıya gibi kişilik özelliklerine sahip oldukları görülmüştür.<sup>981</sup>

<sup>978</sup> Zeki Karataş, *Evde Bakım Hizmeti Sunan Aile Bireyi Bakıcıların Moral ve Manevi Değerlerinin Başa Çıkmadaki Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Rize Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize 2011, s. 89, 143.

<sup>979</sup> Kara, “Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ailelerin Çocuklarının Durumunu Dinî Açıdan Değerlendirmeleri”, s. 332, 329.

<sup>980</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 86.

<sup>981</sup> Halil Ekşi, “Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik”, (Ed. Hayati Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara 2002, s. 201.

Dindar bireyin karakterinde bulunması gereken özelliklerinden biri olan sabır aynı zamanda maddi manevi sorunlarının üstesinden gelmede onun önemli bir yardımcısıdır. Ayten'in yapmış olduğu bir araştırma bulgularına göre bireylerin dindarlıkları arttıkça dinî başa çıkma etkinliği olan “sabrın sonu selamettir” diyerek başa çıkma ve diğer dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı da artmaktadır.<sup>982</sup> Müslüman örneklemede dindar bir bireyin “Sabrın sonu selamettir.” ifadesini kullanması, sabrı içselleştirdiğinin veya sabır tutumunu kazandığının bir göstergesi olabilir. Zira bu ifade, sabra olan inancı gösterdiği gibi bilişsel kabulün de işareti olabilir.

Dindar birey herhangi bir konuda karar verirken, verdiği kararların olumsuz sonuçlarına katlanırken ve beklemediği ve istemediği olumsuz olaylara göğüs gererken dinden destek almaktadır. Dinî başa çıkma etkinlikleri olarak kabul edilen pek çok unsur (dua, ibadet, tövbe, af dileme, sabır gösterme, tevekkül) aynı zamanda dindarlığın unsurlarıdır.<sup>983</sup>

Dinî tutum ve stresle başa çıkma ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, stresle başa çıkmaya yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Stresle başa çıkmaya yönelik tutumların deneklerin algıladıkları dindarlık düzeylerine göre istatistikî olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Algılanan dindarlık düzeylerine göre stresle başa çıkmada en yüksek ortalamaya “çok dindar” grubunun sahip olduğu, daha sonra sırasıyla “dindar” ve “dine ilgisiz” grubun yer aldığı, en düşük ortalamanın, “az dindar” gruba ait olduğu tespit edilmiştir.<sup>984</sup> Karacoşkun'un yetişkinlerde dinî inanç ve davranış arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında ise araştırmaya katılanların % 69.3' ü başlarına bir felaket geldiğinde, sabır göstererek Allah'ın takdirine rıza gösterdiklerini belirtmişlerdir.<sup>985</sup>

Gerek olağanüstü hayat olayları, felaketler ve sıkıntılarla başa çıkarken uzun süreli sabır, gerekse gündelik sıkıntılar karşısında kısa süreli sabır dinî başa çıkmaya eşlik edebilmektedir. Ancak araştırma bulgularına göre kısa süreli sabır ile dindarlığın duygu-inanç boyutu ve davranış boyutu arasında diğer sabır boyutlarına göre düşük düzeyli

<sup>982</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 111.

<sup>983</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 109.

<sup>984</sup> Kavas, *Dinî Tutum Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, s. 244.

<sup>985</sup> M. Doğan Karacoşkun, *Psiko-Sosyal Açıdan İman (Dinî İnanç)- Amel (Dinî Davranış) İlişkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun 1998, s. 132.

anlamli ilişkiye rastlanırken içsel yönelimli dinî motivasyon ile kısa süreli sabır arasında istatistiksel olarak anlamli ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre dinî bilgi boyutu ile sabır arasında anlamli ilişki yoktur. Aslında dinî inanç zorunlu olarak bilgiye tabi değildir. Bulgulara göre yaş grupları içerisinde dinî bilgi boyutundan en düşük puanı alan 65+ yaş grubunun ve medenî durumu “dul” olanların diğer gruplara oranla dinî davranış ve dinî duygu-inanç boyutlarından en yüksek puanları almış olmaları bu durumu açıklamaktadır. Zira dinî bilgi ancak inançla değer ve işlevsellik kazanmaktadır.

Örneklemin dindarlığını ölçmek için kullanılan bir diğer lme aracı da içsel dinî motivasyon leğidir. Katılımcıların içsel dinî motivasyon puanları ile sabır puanları arasındaki korelasyona bakıldığında bu ikisi arasında pozitif yönlü ancak düşük düzeyli bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Kısa süreli sabır ile içsel dinî motivasyon arasında ise istatistiksel olarak anlamli bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Schnitker ve Emmons California niversitesi’nde yaş ortalamaları 21 olan 324 psikoloji ğrencisi üzerinde sabır, dindarlık ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada ruhsal aşkınlık, şükran, duanın sıklığı, dinin nemi, Tanrı’yla birlik tecrübesi, Tanrı’yla bireysel ilişkiler, kutsal kitaptan okuma, dindar arkadaşların sayısı, dinî hizmetlere katılımin yanı sıra dindarlık leğinin bir karışımı olan dindarlık değişkeni ile “sabrın öz değerlendirmesi” boyutu arasında her hangi bir ilişki bulunmazken, “sabrın önemi” boyutu arasında anlamli pozitif ilişki bulunmuştur.<sup>986</sup>

İnanan insan, elinden geleni yaptıktan sonra üstesinden gelemediği durumlarla karşılaştığı zaman sabredip, çalışmaya devam etmektedir. Başarılı olursa bu durumu sadece bireysel emeğine bağlamayıp Tanrı’nın bir lutfu olarak değerlendirerek, başarısız olması durumunda fazla zlmemektedir. Zira o elinden geleni yapmış olmanın i ferahlığını yaşamakta ve sabretmektedir. Bu süreç bireyi psikolojik çökkünlük içine düşmekten kurtaracağı gibi, yeni girişimler için umut aşılamaktadır.<sup>987</sup> Ayrıca sabır tutumu inanan birey için dünya ile sınırlı kalmamakta ahiret hayatını da içine almaktadır. Zira dinin hayatı anlamlandırma araçlarından biri olan “imtihan” olgusuna

<sup>986</sup> Schnitker, Emmons, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, s. 190.

<sup>987</sup> Karaca, “Kader Algısı- Ruh Sağlığı İlişkisi zerine Empirik Bir Araştırma (Farklı Kader Algılarının Psikoterapik Değeri zerine)”, s. 482-483.

sabırla göğüs geren dindar birey, mükâfatını diğer âlemde görebilmek için de sabırla beklemek durumundadır.

Dindarlığın sabrın yordayıcılarından biri olması ve sabırla dindarlık arasında pozitif ilişki olmasına rağmen buradan dindar olmaksızın sabırlı olunamayacağı anlamı çıkarılmamalıdır. Çünkü birey dinî referanslarda güçlü bir şekilde tavsiye edildiği için sabır tutumunu seçmiş olabileceği gibi seküler amaçlarına ulaşabilmek için de benimsemiş olabilir. Birincisinde sabrı içselleştiren birey üzerinde dindarlığın güçlü bir şekilde etkisinden söz edilebileceği halde ikincisinde ancak zayıf bir etki söz konusu olabilir. Ancak dindarlık sabırlı olmanın zorunlu koşulu olmamakla birlikte elde ettiğimiz bulgular dindarlığın sabır, sabrın da dindarlık üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sabrın karakter gücü olmasında dinin destekleyici fonksiyonu etkili olmakla birlikte din dışı ya da dinden bağımsız olarak da birey sabrı karakter gücüne dönüştürmüş olabilir. Yani dindarlığın sabırlı olmanın zorunlu koşulu olmaktan çok, bu gücü kazanmak için bireye imkân veya avantaj sağlayan bir nitelik olarak düşünülmesi daha doğrudur.

#### 5.2.8. Duaya İlişkin Tutumlar ve Sabır Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

**Tablo 5.15.** Duaya Önem Verme Düzeyleri

| Dua          | N    | %     |
|--------------|------|-------|
| Düşük Düzey  | 6    | 0,6   |
| Ortanın Altı | 6    | 0,6   |
| Orta         | 26   | 2,6   |
| Ortanın Üstü | 213  | 21,2  |
| Yüksek Düzey | 756  | 75,1  |
| Toplam       | 1007 | 100,0 |

Tablo 5. 15'te araştırmaya katılanlara yöneltilen “Dua hayatımda önemli bir yere sahiptir.” cümlesini kabul etme derecelerine göre örneklem grubunda yüksek düzeyde dua yönelimine sahip olanların oranı % 75.1 iken, ortanın üstü düzeyde olanların % 21.2, orta düzeydekilerin % 2.6, ortanın altı olanların % .6, düşük düzeyde olanların % .6 olduğu görülmektedir. Ayrıca bireylerin sabır puanları ile duaya müracaat puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği kullanılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5.16’da verilmiştir.

**Tablo 5.16.** Sabır Düzeyleri ile Dua Yönelimleri Arasındaki Korelasyon

| Sabır        | Kısa Süreli Sabır | Uzun Süreli Sabır | Kişilerarası Sabır | Toplam Sabır |
|--------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------|
| Dua Yönelimi | .020              | .198**            | .166**             | .167**       |

Sabır skorları ile dua yönelimi skorları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda ilişkilerin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Dua yönelimi ile uzun süreli sabır skorları arasında ( $r=.198$ ,  $p<.01$ ), kişilerarası sabır skorları arasında ( $r=.166$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır skorları arasında ( $r=.167$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Dua yönelimi ile kısa süreli sabır skorları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Elde edilen bulgulara göre “Örneklem grubunun sabır düzeyi ile dua yönelimi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.” şeklindeki hipotez kısa süreli sabır alt boyutu hariç desteklenmiştir. Dolayısıyla deneklerin zorluk anında bir yandan sabrederken diğer yandan dua da ederek motivasyon kazandıkları, böylece sabır sürecine pozitif destek sağladıkları söylenebilir.

Dua ibadeti insanın fitratında bulunan kendisinden yüce bir varlığa dayanma isteğinin göstergelerindendir. Hiçbir şarta bağlı olmadan yerine getirilmesi mümkün olan dua ibadeti, bireyde dindarlık düzeyi ne olursa olsun özellikle zor durumlarda ortaya çıkan doğal bir refleks gibidir. Dinî bağlılığı olmayan bireylerin bile dua tecrübesine sahip oldukları kendilerinin beyanıyla bilinmektedir. Ancak sadece zor durumlarda duayı hatırlayan bireylerin genişlik ve rahatlık dönemlerinde bu ibadete yönelmedikleri de bilinmektedir.<sup>988</sup> Dolayısıyla hayatın zorlukları, kayıplar, tehditler, insanın gücünü zorlayan, elinden gelenlerin sınırlı olduğu ve ilahî gücün yardımına çokça ihtiyaç duyulan ciddi sorunlar, insanın sabra daha fazla ihtiyaç duyduğu durumlar olduğu gibi duadan da daha sık ve öncelikle destek aldığı durumlardır.

Dua etmek acıyla başa çıkmada en etkili yollardan biridir. Dua etmek çaresizliğe karşı metin olmada ve güçlüklerle göğüs germede bireye yardımcı olmaktadır.<sup>989</sup> Dua, inanan kişiye iç huzuru ve refahı, depresyona yol açabilecek zorluklara karşı sabır ve

<sup>988</sup> Yunus Suresi, 10/12.

<sup>989</sup> Rowshan, *Stres Yönetimi*, s. 46.

dayanma gücü vererek bir teselli ve umut kaynağı haline gelmektedir.<sup>990</sup> Birey dua ile kötülük ve ıstıraplara karşı sabır ve dayanma gücü, kuvvet kazanmaktadır.<sup>991</sup>

Kur'an her zorlukla birlikte bir çıkış yolu olduğunu bildirmektedir.<sup>992</sup> Bununla birlikte "sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyiniz" ayetinde, sabır ve duanın fiili şekli olan namazın birlikteliğiyle zorluklar karşısında Allah'tan yardım istemenin gerekliliği hatırlatılmaktadır. Söz konusu ayette "salât" ifadesi geçmektedir. "Salât"ın namaz anlamı olduğu gibi dua anlamı da bulunmaktadır. Sabretmek, sabretmek için dua etmek ve sabır gerektiren zorluğa karşı Allah'tan yardım istemek müminin tutumu olarak gösterilmektedir. Konuyla ilgili 20-50 yaş arası bayan Kur'an kursu öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin % 80'i bir problemle karşılaştığı zaman dua ettiğini, dua ile birlikte Allah'tan sabır dileyerek O'na sığındıklarını ifade etmişlerdir.<sup>993</sup>

Dindar bireyler gerek hayatın zorlukları ile yüzleştiklerinde, gerekse gündelik sıkıntılar karşısında sıklıkla duaya başvurmakta, Allah'tan yardım ve sabır istemektedirler. Bununla birlikte zor durumda olan din kardeşlerine dua ederken "Allah yardım etsin, Allah sabır versin" gibi dua ifadelerini sıklıkla kullanmaktadırlar. Bu durum Kur'an'ın tavsiyesi doğrultusunda müminlerin sabır ve dua ile Allah'tan yardım istemeyi pratik hayatta uyguladıklarının göstergesidir.

Sabırlı bireyler duanın karşılığı almak ve Tanrı'yla yakınlık tecrübesini yaşamak için sabırlıca beklemeye gönüllü olduğu gibi Tanrı'yla bağlantı tecrübesine daha eğilimli olabilmektedir. Kutsal metinlerde övülen değerleri okuma ve Tanrı için beklemeyi vurgulayan disiplinlerin uygulamalarının yanı sıra dinî pratikler, sabrı teşvik eden ritüellerdir. Buna benzer biçimde dua etme pratiği ve Tanrı'dan cevabın beklenmesi diğer yaşam alanlarında beklemek için gönüllülüğü artırabilmektedir.<sup>994</sup> Schnitker ve Emmons'un California Üniversitesi'nden yaş ortalamaları 21 olan 324 psikoloji öğrencisi üzerinde ruhsallık ile sabır arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmalarında, dinî hizmetlere katılma, diğer din kardeşleriyle dostluğu sürdürme, kutsal kitaptan okuma ile sabrın önemi hakkındaki inançlar arasında anlamlı ilişkiler

<sup>990</sup> Cengil, "Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü", s. 145.

<sup>991</sup> Alexis Carrel, *Dua*, (Refik Özden) İstanbul, Yağmur Yayınları, 1981, s. 35.

<sup>992</sup> İnşirah, 94/5-6.

<sup>993</sup> Batman, Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü, s. 40-42.

<sup>994</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s. 199.

bulunmuştur. Duanın sıklığı ile sabrın öz değerlendirmesi ve sabrın önemi hakkındaki inançlar arasında da benzer şekilde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.<sup>995</sup>

Ergenlerde dinî başa çıkma konusunda yapılan bir araştırmada dinî inanç düzeyi ile duanın mücadele azmini artırması arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmacıya göre dinî inanç düzeyi yükseldikçe bireyler, problemlerini dua ederek ve Allah'ın inayetiyle aşabileceğine inanmakta, sebat ve kararlılık gösterebilmekte, kendilerini olumlu yönde motive edebilmektedir.<sup>996</sup>

### 5.2.9. Sabır Algısı ve Sabrı Başa Çıkma Aracı Olarak Kullanma Düzeyleri İle İlgili Bulgular

**Tablo 5.17.** Aktif Sabır Algısı Düzeyleri

| Aktif Sabır Algısı | N    | %     |
|--------------------|------|-------|
| Yüksek Düzey       | 474  | 47,1  |
| Ortanın Üstü       | 426  | 42,3  |
| Orta               | 74   | 7,3   |
| Ortanın Altı       | 22   | 2,2   |
| Düşük Düzey        | 11   | 1,1   |
| Toplam             | 1007 | 100,0 |

Tablo 5. 17’de görüldüğü üzere aktif sabrı tanımlayan “Sabırlı olmak, sıkıntılara göğüs germek suretiyle problemleri aktif bir şekilde çözmeye çalışmaktır.” ifadesini kabul etme derecelerine göre örneklem grubunda yüksek düzeyde aktif sabır algısına sahip olanların oranı % 47.1 iken, ortanın üstü düzeyde olanların % 42.3, orta düzeydekilerin % 7.3, ortanın altı olanların % 2.2, düşük düzeyde olanların % 1.1’dir. Buna göre örneklemin yüksek ve ortanın üstü düzeyde sabır algısına sahip olan % 89.4’ünün sabrı, bireyin her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi ve duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarıyla yaşanan çözümleyici psikolojik süreç olarak algıladığı, düşük ve ortanın altı düzeyde bulunan % 3.3 gibi küçük bir grubunun ise aktif sabır algısına sahip olmadığı söylenebilir.

<sup>995</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 17.

<sup>996</sup> Arıcı, *Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*, s. 162.



Bireyde özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolünün araştırıldığı bir araştırmada benzer bir tutum cümlesi katılımcılara yöneltilmiş ve yakın değerler elde edilmiştir. Buna göre “Sabır yaşadığım sorunu önce kabullenip sonra çözümü yönünde çaba sarf etmek ve yaptığım çözücü faaliyetlerin sonucunu beklemektir.” tutum cümlesini cevaplayan örneklemin % 53.4’ ünün çok yüksek düzeyde, % 37.2’ sinin yüksek düzeyde, % 6’ sının orta düzeyde aktif sabır tutumuna sahip oldukları görülmüştür. Örneklemin % 2.8’ inin düşük, iki kişinin ise çok düşük düzeyde oldukları, yani aktif sabır tutumuna sahip olmadıkları tespit edilmiştir.<sup>997</sup>

**Tablo 5.18.** Tahammül Biçimi Sabır Algısı Düzeyleri

| Tahammül     | N    | %     |
|--------------|------|-------|
| Düşük Düzey  | 374  | 37,1  |
| Ortanın Altı | 264  | 26,2  |
| Orta         | 83   | 8,2   |
| Ortanın Üstü | 141  | 14,0  |
| Yüksek Düzey | 145  | 14,4  |
| Toplam       | 1007 | 100,0 |

Tablo 5.18’de görüldüğü üzere tahammülü tanımlayan “Sabırlı olmak hiç bir şey yapmadan beklemek, başa gelene katlanmaktır.” ifadesini kabul etme derecelerine göre örneklem grubunda yüksek düzeyde pasif sabır algısına sahip olanların oranı % 14. 4 iken, ortanın üstü düzeyde olanların % 14. 0, orta düzeyde olanların % 8. 2, ortanın altı düzeydekilerin % 26. 2, düşük düzeyde olanların % 37. 1’ dir. Buna göre katılımcıların ortanın üstü ve yüksek düzeyde tahammül biçimi sabır algısına sahip olan % 28. 4’inin sabrı tahammül gibi algılayıp pasif bir sabır anlayışına sahip oldukları, ortanın altı ve düşük düzeyde bulunduğundan tahammül biçimi sabır algısını kabul etmediği anlaşılan % 63. 3’lük grubun ise sabrın pasif bir bekleyiş olduğuna katılmadığı söylenebilir. Araştırmaya katılanların %89. 4’ ünün aktif sabır algısına sahip oldukları, % 28. 4’ lük grubun ise tahammül biçimi sabır algısını kabul ettikleri göz önünde bulundurulduğunda sabrı tahammül ile karıştırdığı anlaşılan bir grubun varlığı ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla örneklemin bir kısmı, bir yandan sabrı aktif bir süreç olarak kabul ederken diğer yandan hiçbir şey yapmadan başa gelenlere katlanmak şeklindeki

<sup>997</sup> Mutluer, *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü*, s. 100.

tahammül biçimi sabır algısını da onayladıklarından sabır algılarının çok sağlıklı olmadığı söylenebilir.

Sabrın pasif bir çekilme veya öğrenilmiş çaresizlik gibi kavramlaştırılmaması gerekmektedir. Gerçek sabırda birey, mevcut koşulları kabullenerek pasif bir bekleyişi tercih etmek yerine kendisine sunulan zorlukları veya beklemeyi kabul etmekte ve bunu memnuniyetle seçmektedir. Ayrıca bu yaklaşım bireyin benlik gücünün de göstergesi olabilir.<sup>998</sup>

Sabır salt öfke hâkimiyeti olmamakla beraber tahammül adı verilebilecek yanlış sabır algısı, bireyin öfkesini içte biriktirmesine neden olabilmektedir. Konuyla ilgili Kur'an Kursu öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada dinî motiflerle öfke kontrolünü belirlemek için deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, deney grubuna on oturumluk "dinî motiflerle öfke kontrolü" eğitimi verilmiştir. Çalışmanın sonunda deney ve kontrol gruplarının öfke içte test puanları karşılaştırılmış, anlamlı farkın oluşmadığı anlaşılmıştır. Araştırmacı dinî metinlerde çok önemli bir kavram olan sabır değerinin bireyin yaşadığı olumsuzluklarla mücadele etmesi değil pasif bir sürece girme biçiminde anlaşılmış olması ihtimalinin bu sonuçta etkili olmuş olabileceğine dikkat çekmiştir. Bu yorumları ise seminerler sırasında katılımcıların öfkelenedikleri pek çok şeyi "sabretme ve mükâfatını Allah'tan bekleme" adına ifade etmedikleri ve bastırmaya çalıştıklarını sözlü bir şekilde beyan etmelerine dayandırmıştır. Sonuçta katılımcıların sabrı algılama biçimine göre verilen eğitimin öfke düzeylerine etki ettiği yorumu yapılmıştır. Yine bu araştırma bulgularına göre, sabrın yanlış yorumlanması neticesinde tahammül diyebileceğimiz pasif yaklaşımla "öfke içte" puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcılara verilen eğitimin "öfke içte" puanları üzerinde diğer alt boyut puanlarına nazaran beklenen etkiyi yaratmadığı sonucu çıkarılmıştır.<sup>999</sup> Dolayısıyla sabra pasif anlam yüklemek, sabırdan beklenen aktif yaklaşımı ve başa çıkma sürecini engelleyerek sorunun çözümünü zorlaştıran bir etki meydana getirebilir. Hatta pasif yaklaşımda birey üzüntü ve sıkıntılarını içte biriktirdiğinden, sabrediyorum derken depresyon gibi bazı psikolojik rahatsızlıklara açık hale gelebilir.

<sup>998</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s. 201.

<sup>999</sup> Ayşe Nur Özkan, *Dinî Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2008, s. 130, 133.

**Tablo 5.19.** Sabrı Başa Çıkma Aracı Olarak Kullanma Düzeyleri

| Sabır-Baş a Çıkma | N    | %     |
|-------------------|------|-------|
| Yüksek Düzey      | 378  | 37,5  |
| Ortanın Üstü      | 459  | 45,6  |
| Orta              | 121  | 12,0  |
| Ortanın Altı      | 35   | 3,5   |
| Düşük Düzey       | 14   | 1,4   |
| Toplam            | 1007 | 100,0 |

Tablo 5.19’da görüldüğü gibi örnekleme yöneltilen “Problemlerimle baş a çıkarken sabırlı olmaya çalışırım.” cümlesine katılma derecelerine göre, sabrı baş a çıkma aracı olarak yüksek düzeyde kullananların oranı % 37.5 iken, ortanın üstü düzeyde olanların % 45.6, orta düzeyde olanların % 12, ortanın altı düzeydekilerin % 3.5, düşük düzeyde olanların % 1.4’dir. Buna göre örneklemin ortanın altı ve düşük düzeyde baş a çıkma aracı olarak sabrı kullandıkları anlaşılan % 4,9’ luk kısmı hariç büyük çoğunluğunun problemlerini çözerken sabrı baş a çıkma aracı olarak kullandıkları söylenebilir.

Erken yaşamda karşılaştığı zorluklara odaklanmak yerine kendisinde var olan dayanıklı olma kapasitesini açığ a çıkarıp yaşam amaçları için çaba gösteren bireyler, stresli yaşam durumlarıyla etkili olarak baş a çıkabilmektedirler.<sup>1000</sup> Aynı zamanda sorunlarıyla etkili bir biçimde baş a çıkıp, yeni durumlara uyum sağlayabilen, mücadele yetenekleri yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş özelliklerinden biri olan özerkliğ e ve genel anlamda psikolojik iyi oluş a sahip olmaları daha mümkündür. Yaş lılık döneminde yaşanan problemlerle baş a çıkmada dinî baş a çıkma biçiminin kullanılma düzeyinin ölçüldüğü bir araştırmada, dindarlık düzeyi ile olumlu dinî baş a çıkmanın kullanılması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre dindarlık düzeyi arttıkça olumlu dinî baş a çıkma tarzını kullanma sıklığı artmaktadır. Bu sonuçlar, dinî değerlerin insanların lehine olarak olumlu baş a çıkma tutumlarını harekete geçirdiği ve

<sup>1000</sup> Khoshaba, D. M. and S. R. Maddi, “Early Experiences in Hardiness Development”, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, Vol:51, No:12, ss.106-116’dan aktaran Terzi, *Öznel İyi Olmaya İliş kin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, s.19.

başarılı başa çıkma tarzlarının kullanılmasını sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.<sup>1001</sup> Olumlu dinî başa çıkma etkinlikleri arasında yer alan sabır tutumunun da diğer dinî başa çıkma araçlarıyla birlikte problemin durumuna göre kullanılmasının etkili başa çıkmaya yardımcı olacağı söylenebilir. Ayrıca sabır tutumunda olduğu gibi olumlu dinî başa çıkma araçlarını sorunlarını çözmek için kullanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı söylenebilir.

Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılığı olan bireyler çoğunlukla problem odaklı başa çıkmayı kullanmalarına rağmen gerektiğinde duygu odaklı başa çıkmayı da kullanmaktadırlar.<sup>1002</sup> Stresli olaylara dayanıklılık oluşturmak için pozitif duygular yararlı olabilmektedirler. Dayanıklı bireylerin başa çıkma sürecinde otomatik olarak pozitif duyguların etkinleşmesi halinde problem etkili bir biçimde çözümlenebilmektedir. Hatta pozitif duyguların zekîce/akıllıca kullanılmasında maharetli olduklarından dayanıklı bireylerin başa çıkma sürecinde daha başarılı oldukları söylenebilir.<sup>1003</sup>

Tokur'un yaptığı bir araştırmanın sonuçlarına göre günlük hayatta hiç sabırlı olmadıklarını belirtenlerin stres skorları en yüksek iken, bazen ve ara sıra sabırlı olduklarını belirtenlerin stres skorları hiç sabırlı olmadıklarını belirtenlere göre daha düşüktür. Çok sık sabırlı olduklarını belirtenlerin ise en düşük stres skoruna sahip oldukları saptanmıştır.<sup>1004</sup> Ayrıca literatürde stres ve hastalık ilişkisini ele alan çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteğin stres üzerinde tampon etkisi yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>1005</sup> Bu sonuçlara göre sabrın stresi artıran değil, stresi hafifleten bir psikolojik güç olduğu, stresle başa çıkmayı sağladığı ve bu nedenle stres düzeyini düşürdüğü söylenebilir.

<sup>1001</sup> Şentepe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dinî Başa Çıkma*, s. 56, 61.

<sup>1002</sup> Aydoğdu, *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, s. 82.

<sup>1003</sup> Tugade, Fredrickson, "Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience", s. 312, 319.

<sup>1004</sup> Tokur, *Stres ve Dindarlık İlişkisi*, s. 120.

<sup>1005</sup> Terzi, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki", s. 3.

### 5.3. PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLE İLGİLİ BULGULAR

#### 5.3.1. Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

**Tablo 5.20.a.** Yaş Gruplarına Göre Özerklik, Çevresel Hâkimiyet, Yaşamda Amaç, Bireysel Gelişim ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyleri

|                               | Yaş Grupları | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss    | 15-22 | 23-39 | 40-64 | 65 + | F                          |
|-------------------------------|--------------|------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|------|----------------------------|
| Özerklik                      | 15-22        | 299  | 29.6  | 23,20     | 5,022 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 1,801^*$     |
|                               | 23-39        | 305  | 30.2  | 23,69     | 3,803 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | 40-64        | 285  | 28.3  | 23,91     | 3,716 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 24,10     | 5,611 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 23,65     | 4,412 | -     | -     | -     | -    |                            |
| Çevresel Hâkimiyet            | 15-22        | 299  | 29.6  | 23,68     | 3,702 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 11,951^{**}$ |
|                               | 23-39        | 305  | 30.2  | 24,90     | 3,619 | *     | -     | -     | *    |                            |
|                               | 40-64        | 285  | 28.3  | 25,22     | 3,250 | *     | -     | -     | *    |                            |
|                               | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 23,76     | 3,995 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 24,49     | 3,652 | -     | -     | -     | -    |                            |
| Yaşamda Amaç                  | 15-22        | 299  | 29.6  | 27,38     | 4,282 | -     | -     | -     | *    | $F_{(1003)} = 16,118^{**}$ |
|                               | 23-39        | 305  | 30.2  | 27,90     | 3,536 | -     | -     | -     | *    |                            |
|                               | 40-64        | 285  | 28.3  | 27,76     | 3,325 | -     | -     | -     | *    |                            |
|                               | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 25,21     | 3,867 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 27,39     | 3,840 | -     | -     | -     | -    |                            |
| Bireysel Gelişim              | 15-22        | 299  | 29.6  | 25,23     | 3,556 | -     | -     | -     | *    | $F_{(1003)} = 16,880^{**}$ |
|                               | 23-39        | 305  | 30.2  | 25,63     | 3,742 | -     | -     | -     | *    |                            |
|                               | 40-64        | 285  | 28.3  | 24,92     | 3,459 | -     | -     | -     | *    |                            |
|                               | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 22,85     | 4,289 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 24,99     | 3,765 | -     | -     | -     | -    |                            |
| Diğerleriyle Olumlu İlişkiler | 15-22        | 299  | 29.6  | 26,87     | 4,090 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 9,925^*$     |
|                               | 23-39        | 305  | 30.2  | 27,17     | 3,884 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | 40-64        | 285  | 28.3  | 27,18     | 3,620 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 26,59     | 4,387 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 27,01     | 3,937 | -     | -     | -     | -    |                            |

\*p&gt;.05

\*\*p&lt;.001

**Tablo 5.20.b.** Yaş Gruplarına Göre Kendini Kabul ve Toplam Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

|                                   | Yaş Grupları | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss    | 15-22 | 23-39 | 40-64 | 65 + | F                          |
|-----------------------------------|--------------|------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|------|----------------------------|
| <b>Kendini Kabul</b>              | 15-22        | 299  | 29.6  | 23,92     | 3,893 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 14,753^{**}$ |
|                                   | 23-39        | 305  | 30.2  | 25,59     | 3,828 | *     | -     | -     | *    |                            |
|                                   | 40-64        | 285  | 28.3  | 25,61     | 3,538 | *     | -     | -     | *    |                            |
|                                   | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 24,27     | 3,429 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                                   | Toplam       | 1007 | 100.0 | 24,94     | 3,798 | -     | -     | -     | -    |                            |
| <b>Toplam Psikolojik İyi Olma</b> | 15-22        | 299  | 29.6  | 150,3     | 15,90 | -     | -     | -     | -    | $F_{(1003)} = 1,141^{**}$  |
|                                   | 23-39        | 305  | 30.2  | 154,9     | 16,01 | *     | -     | -     | *    |                            |
|                                   | 40-64        | 285  | 28.3  | 154,6     | 14,70 | *     | -     | -     | *    |                            |
|                                   | 65 üstü      | 118  | 11.7  | 146,8     | 17,08 | -     | -     | -     | -    |                            |
|                                   | Toplam       | 1007 | 100.0 | 152,5     | 16,01 | -     | -     | -     | -    |                            |

\*p&gt;.05

\*\*p&lt;.001

Tablo 5.20.b.' de görüldüğü üzere, 15-22 yaş grubunda bulunanların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}$ =150,31) iken, toplam psikolojik iyi oluş skorları 23-39 yaş grubunda ( $\bar{X}$ =154,90)'a yükselmekte, 40-64 yaş grubunda ( $\bar{X}$ =154,63) iken 65+ yaş grubunda ise ( $\bar{X}$ =146,80)'e düşmektedir. Araştırmada yaş gruplarına göre toplam psikolojik iyi oluş puanlarının ( $F_{(1003)} = 1,141$ ,  $p<.001$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş ve ayrışmanın “23-39 ile 15-22, 65+ ve 40-64 ile 15-22, 65+” yaş grupları arasında olduğu görülmüştür. Buna göre 23-39 ve 40-64 yaş grubunda bulunan örneklem toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin 15-22 ve 65+ yaş grubunda bulunanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.<sup>1006</sup>

Elde edilen bulgulara göre, “Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi yaşla birlikte artmaktadır.” şeklindeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir. Zira 23-39

<sup>1006</sup> Psikolojik iyi olma ölçeğinin özerklik ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu hariç diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Buna göre kendini kabul ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarında 23-39 ve 40-64 yaş grubunda bulunanların psikolojik iyi olma düzeylerinin 15-22 ve 65+ yaş grubunda bulunanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu, bireysel gelişim ve yaşamda amaç boyutlarında ise 15-22, 23-39 ve 40-64 yaş grubunda bulunanların psikolojik iyi olma düzeylerinin 65+ yaş grubunda bulunanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

yaş grubu ile 40-64 yaş grubundaki bireyler, 15-22 yaş grubundakilere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi olma gösterdikleri halde 65+ yaş grubundakilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin tüm yaş gruplarından daha düşük olması, yaşla birlikte artış olmadığını göstermektedir.

Ryff çeşitli araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre özerklik ve kendini kabul boyutlarının yaşla birlikte başarılan özellikler olduğunu, çevresel hâkimiyetin orta yaşta belirginleştiğini, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşamda amaç ve bireysel gelişimde ise yaş değişkeninin etkisinin azaldığını belirtmiştir. Yapmış olduğu bir çalışmadan elde edilen bulgulara göre ise orta yaşlılar yaşamda amaç boyutundan yaşlılardan daha yüksek puan almışlardır. Özerklikte ise orta yaşlılar genç yetişkinlerden daha yüksek skorlara sahiptirler. Hem orta yaşlılar hem de yaşlılar çevresel hâkimiyet boyutundan gençlere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi olmaya sahip iken, bireysel gelişimde genç yetişkinler ve orta yaşlılar, yaşlılardan daha yüksek düzeyde psikolojik iyi olma skorlarına sahiptirler. Ayrıca Ryff gençlerin yaşam amacı ve bireysel gelişim skorlarının yaşlılara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.<sup>1007</sup> Ryff'ın uzun yıllar sonra psikolojik iyi olmanın yapısını revize etmek amacıyla daha sonra yaptığı diğer bir çalışmada önceki çalışmalarla benzer bulgular elde edilmiştir. Genç ve orta yaşlı yetişkinler kendilerinin zaman içinde geliştiklerini belirtirken yaşlı yetişkinlerin iyi olma düzeylerinde azalma görülmüştür. Yaşlılık yaşamda amaç ve bireysel gelişim boyutlarında düşüşle ilişkili iken, yetişkin hayatın gelişimsel görevlerisayesinde ilerleme, daha yüksek iyi olma düzeyleriyle bağlantılı bulunmuştur.<sup>1008</sup> Ryff yaşlı bireylerin bireysel gelişimden düşük puan almalarını bireysel gelişimlerini sürdürmek için sınırlı olanaklara sahip olmalarına bağlamaktadır.<sup>1009</sup> Tablo 5. 20'deki araştırma bulguları incelendiğinde sonuçların söz konusu çalışmaların sonuçları ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Wilson yaş faktörünün kabuledilegelmiş mutluluk üzerinde bir etkiye sahip olduğunu belirtmiş, genç bireylerin daha yaşlı bireylerden daha yüksek düzeyde

<sup>1007</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s.1075-1076.

<sup>1008</sup> Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia", *Psychother Psychosom*, 2014, 83: 10-28, s. 14.

<sup>1009</sup> Ahmet Akın, *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlılık Üzerindeki Etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya 2009s. 36; İbrahim Demirci, *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya 2012, s.83.

mutluluk düzeyi bildirdiklerini ifade etmiştir. Ancak yaşın subjektif iyi olma üzerindeki etki boyutu genellikle küçüktür ve çalışmalar arasında bu etkinin yönü sıklıkla değişmektedir. Carsten'in fikrine göre yaş faktörü hem olumlu duygulanım hem de olumsuz duygulanımda artma ve azalmaya yol açmaktadır. Yaşamın sonunda niçin olumsuz duygulanımın arttığı açık değildir fakat yaşamın sonuna doğru meydana gelen problemler ve olumsuz koşulların bunda etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.<sup>1010</sup>

Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada psikolojik iyi olmanın tüm boyutlarında yönetici ve çalışanların yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.<sup>1011</sup> Benzer şekilde Göcen'in şükür ve psikolojik iyi olma ilişkisini incelediği çalışmasının bulgularına göre de genel olarak psikolojik iyi olmanın yaş gruplarına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak anlamlı düzeyde farklılaşma olmamasına rağmen söz konusu çalışmada en düşük skorları 17-20 yaş grubunun, en yüksek skorları 37-45 yaş grubunun almış olması ve 46 yaş üstü grupta belirlenen düşüş araştırmanın bulgularıyla uyumludur. En yüksek ortalamanın 46 yaş üstü gruba ait olması beklenirken, 37-45 yaş grubuna ait olması bireylerin yaşlılıkla birlikte fiziki ve ruhsal durgunluk yaşamalarına bağlanmıştır. Ayrıca bu çalışmada yaş ilerledikçe kendini geliştirmenin azaldığını gösteren bireysel gelişim boyutunda 46+ yaş grubuna göre ön yetişkinlik (17-20), ilk yetişkinlik (21-28) ve orta yaş (29-36) yaş dönemlerinde bulunan bireylerin skorlarının anlamlı derecede daha yüksek bulunması da<sup>1012</sup> araştırmanın bulgularıyla uyumludur. Yaşlılıkla beraber yaşam kalitesinde meydana gelen değişikliklere uyum sağlayabilen yaşlıların psikolojik iyi olma durumlarında değişiklik görülmezken, uyum sağlayamayan yaşlıların iyi olma düzeylerinin düştüğü söylenebilir.

Yaş faktörünün psikolojik iyi olmayla ilişkisini ele alan bazı çalışmalarda araştırmanın bulgularından farklı bulgular da elde edilmiştir. Balcı'nın dindarlık ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında yaşam doyumu ve öznel iyi olmadan en yüksek skorları 51-60 yaş grubunda bulunanlar almıştır. En düşük yaşam

<sup>1010</sup> Richard E Lucas and Carol L. Gohm, "Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures", *Culture and Subjective Well-Being*, Ed: Ed Diener, Eunkook M Suh, USA 2000, MIT Press, s. 295, 313.

<sup>1011</sup> Mehmet Tütüncü, *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,) Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2012, s.33-38.

<sup>1012</sup> Gülüşan Göcen, *Şükür- Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, Dem Yayınları, İstanbul 2014, s. 206, 207.



doymu skorları ise 31-40 yaş grubuna aittir.<sup>1013</sup> Horley ve Lavery'nin yaşları 14 ile 95 arasında değişen 1000 kişi ile yaptıkları bir çalışmada 75 yaşından sonra yaşam kalitesinde küçük bir düşme görülmüş, bunun dışında 40 yaş üstünde yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve mutluluğun yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.<sup>1014</sup>

### 5.3.2. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

**Tablo 5.21.** Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

| Psikolojik İyi Olma           | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | S.s   | t      | p      |
|-------------------------------|----------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| Özerklik                      | Erkek    | 427 | 24,03     | 3,602 | 2,298  | ,022*  |
|                               | Bayan    | 580 | 23,38     | 4,916 |        |        |
| Çevresel Hâkimiyet            | Erkek    | 427 | 24,97     | 3,366 | 3,561  | ,000*  |
|                               | Bayan    | 580 | 24,15     | 3,811 |        |        |
| Yaşamda Amaç                  | Erkek    | 427 | 27,66     | 3,706 | 1,902  | ,058** |
|                               | Bayan    | 580 | 27,20     | 3,928 |        |        |
| Bireysel Gelişim              | Erkek    | 427 | 25,23     | 3,656 | 1,743  | ,082** |
|                               | Bayan    | 580 | 24,81     | 3,837 |        |        |
| Diğerleriyle Olumlu İlişkiler | Erkek    | 427 | 26,70     | 3,612 | -2,150 | ,032*  |
|                               | Bayan    | 580 | 27,24     | 4,148 |        |        |
| Kendini Kabul                 | Erkek    | 427 | 25,44     | 3,488 | 3,556  | ,000*  |
|                               | Bayan    | 580 | 24,58     | 3,975 |        |        |
| Toplam Psikolojik İyi Olma    | Erkek    | 427 | 154,05    | 14,96 | 2,623  | ,009*  |
|                               | Bayan    | 580 | 151,38    | 16,67 |        |        |

\*p<.05

\*\*p>.05

Tablo 21'de görüldüğü üzere erkeklerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}$  =154,05) iken, toplam psikolojik iyi oluş skorları bayanlarda ( $\bar{X}$  =151,38)'dir. Araştırmada cinsiyete göre toplam psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı (p<.05) tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin bayanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi olmanın yaşamda amaç ve bireysel gelişim alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma görülmezken, özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre özerklik, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul boyutlarında

<sup>1013</sup> Fatma Balcı, *Psikolojik ve Özel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2011, s. 135.

<sup>1014</sup> Çiğdem Yavuz, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Özel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2006, s.17.

erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin bayanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda ise bayanların psikolojik iyi olma düzeyleri erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir. Buna göre “Örneklemin psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.” şeklindeki hipotezin yaşamda amaç ve bireysel gelişim boyutları hariç desteklendiği söylenebilir.

Genellikle öznel iyi oluş ve psikolojik iyi olma çalışmalarında elde edilen bulgular, kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu yönündedir. Ancak araştırmanın bulgularında erkeklerin toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Farklı örneklem gruplarında cinsiyete göre psikolojik iyi olma düzeylerinde farklı sonuçlar elde edilebileceğini gösteren bu sonuç, literatürde erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirten araştırma bulgularıyla uyumludur.

Cinsiyete ait roller genellikle bireyin yaşadığı toplumun sosyo kültürel yapısından etkilenmekte ve buna göre şekillenmektedir. Dünyanın farklı bölgelerinde bu rollerde farklılıklar görülmekle birlikte zaman ve şartların değişmesiyle değişmesi mümkün olmayan evrensel cinsiyet rollerinin bulunduğu da bilinmektedir. Psikolojik iyi olma araştırmalarından elde edilen bulgulardaki çeşitliliğin çoğunlukla bu farklılıklara dayandığı söylenebilir. Yapılan bazı araştırmalarda cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık görülmezken bazısında küçük bir farklılığa rastlanmış veya kadın veya erkeklerden birinin diğerinden anlamlı derecede daha yüksek düzeyde psikolojik iyi olmaya sahip oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyet faktörünün psikolojik iyi olmaya katkısı, yapılan tecrübî çalışmaların bulgularından anlaşılmaktadır. Örneğin Cenkseven’in yapmış olduğu bir çalışmada cinsiyetin hem öznel hem de psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak yordamaya katkısının yüksek olmadığı saptanmıştır.<sup>1015</sup> Aynı şekilde Korkmaz’ın insan-Tanrı ilişkisi ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında cinsiyetin psikolojik iyi olmayı yordadığı belirlenmiş, kadınların erkeklerden daha fazla psikolojik iyi olma sergiledikleri görülmüştür.<sup>1016</sup> Cirhinlioğlu’nun üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu

<sup>1015</sup> Fulya Cenkseven, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* s.161, 176.

<sup>1016</sup> Nuran Erdoğan Korkmaz, *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali*, Otorite Yayınları, Ankara 2014, s. 140.

çalışmada ise cinsiyet faktörünün psikolojik iyi olmanın alt boyutları olan diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, kendini kabul ve özerklik boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.<sup>1017</sup>

Wilson cinsiyetin mutluluk için önemli bir kriter olmadığını her iki cinsten bireylerin mutlu olabileceğini belirtmiştir.<sup>1018</sup> Yetim ise cinsiyetler arasında yaşam doyumu ve mutluluk açısından çok az bir farkın olduğunu tespit etmiştir.<sup>1019</sup> Buna karşılık yaptıkları metaanaliz çalışmalarına göre Haring, Stock ve Okun, erkeklerin daha yüksek pozitif iyi olma skorları gösterebilmek için eğilimleri olduğunu belirtirken Whood, Rhodes ve Whelan kadınların özellikle yaşam doyumu ve mutluluk ölçeklerinde erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma eğilimine sahip oldukları bulgusunu elde etmiştir. Her iki meta analizde pozitif iyi olmanın ortalama seviyelerinde erkeklerin iyi olma düzeyleri kadınların düzeylerine yakın ve cinsiyetin iyi olmaya etkisi zayıf bulunmuştur. Bu çalışmalarda hem olumlu hem de olumsuz duygulanım bakımından kadınların duygusal yoğunluğunun erkeklerden daha fazla olduğu ancak duyguları tecrübe etme sıklığında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kadınlardaki bu duygusal yoğunluk ise kadınlara mahsus kalıplaşmış bazı cinsiyet rollerine bağlanmıştır.<sup>1020</sup> Konunun doğru değerlendirilmesi açısından elde edilen bu sonuçlarda bireylerin iyi oluş düzeylerini belirlemek için kullanılan ölçek farklılıklarının da göz önünde bulundurulması yerinde olacaktır.

Ryff'ın yaptığı bir çalışmada tüm yaş gruplarındaki kadınların erkeklere göre psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim boyutlarında daha yüksek skorlara sahip oldukları belirlenmiştir. Özerklik, kendini kabul, yaşamda amaç ve çevresel hâkimiyet boyutlarında ise anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.<sup>1021</sup> Psikolojik iyi olma modelinin çok boyutlu teorik yapısını test etmek amacıyla Ryff ve Keyes'in daha sonra yapmış oldukları farklı bir çalışmada kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda erkeklerden daha yüksek skorları almasıyla önceki bulguları destekleyen bir sonuç elde edilmiştir. Oysa kültürlerarası karşılaştırmanın yapıldığı bu çalışmanın bulgularına göre bireysel gelişim boyutunda

<sup>1017</sup> Cirhinlioğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dinî Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*, s. 107.

<sup>1018</sup> Lucas and Gohm, "Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures", s. 293.

<sup>1019</sup> Yetim, *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, s.85.

<sup>1020</sup> Lucas and Gohm, "Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures", s. 293.

<sup>1021</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", s.1076.

kadınların skorları daha önceki çalışmanın bulgularını destekleyecek şekilde erkeklerden yüksek bulunmamıştır. Psikolojik iyi olmanın diğer dört boyutunda ise önceki göstergelerle zayıf veya karışık ilişkiler görülmüştür.<sup>1022</sup> Görüldüğü üzere bu tespitler, aynı psikolojik iyi olma ölçeğinin kullanıldığı araştırma bulgularıyla çoğunlukla uyumludur.

Ülkemizde yapılan yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada her iki gruptan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir.<sup>1023</sup> Göcen'in şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında da cinsiyet ile toplam psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide erkeklerin ortalamaları kadınların ortalamalarından yüksek olduğu halde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.<sup>1024</sup> Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin araştırıldığı başka bir çalışmada ise özerklik, çevresel hâkimiyet, kendini kabul boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmazken, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı skorlarında kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.<sup>1025</sup> Araştırmanın bulgularına göre de psikolojik iyi olmanın yaşamda amaç ve bireysel gelişim alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunamamıştır.

Örneklemin öznel iyi olma düzeylerinin araştırıldığı bazı çalışmalarda kadınların yaşam doyumu puanlarının erkeklerin yaşam doyumu puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.<sup>1026</sup> Öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin incelendiği bir çalışmada erkek öğretmen adaylarının kız öğretmen adaylarına göre özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kız öğretmen adaylarının ise kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşamda amaç, bireysel gelişim ve toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin

<sup>1022</sup> Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", s. 724.

<sup>1023</sup> Tütüncü, *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, s. 33-38.

<sup>1024</sup> Gülüşan Göcen, *Şükür- Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, s. 198.

<sup>1025</sup> Halim Sarıcaoğlu, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya 2011, s. 31-41.

<sup>1026</sup> Çiğdem Yavuz, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, s.74; Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, s. 134.

erkek öğretmen adaylarına göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.<sup>1027</sup> Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada ise cinsiyete göre psikolojik iyi olma düzeylerinde farklılaşma görülmüş, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve toplam psikolojik iyi olma boyutlarında kızların psikolojik iyi olma düzeylerinin erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Özerklik ve kendini kabul boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.<sup>1028</sup> Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada kadınlar, erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyleri bildirmişlerdir.<sup>1029</sup>

Cenkseven'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım skorlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma görülmezken kız öğrencilerin yaşam doyumunun erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından özerklik ve çevresel hâkimiyet boyutlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmazken diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşamda amaç, kendini kabul boyutlarında ve toplam psikolojik iyi olmada kız öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.<sup>1030</sup> Cirhinlioğlu'nun üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu çalışmada da kız öğrenciler diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, kendini kabul ve özerklik açısından erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek skora sahip olmuşlardır.<sup>1031</sup>

<sup>1027</sup> Demirci, *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, s.113.

<sup>1028</sup> Emel Gediksiz, *Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya 2013, s.60-61.

<sup>1029</sup> Nergis Ayşe Gürel, *Effects of Thinking Styles and Gender on Psychological Well-Being*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2009, s.39.

<sup>1030</sup> Cenkseven, *Üniversite Öğrencilerinde Özel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, s. 112-122.

<sup>1031</sup> Cirhinlioğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dinî Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*, s. 107.

### 5.3.3. Medenî Duruma Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

**Tablo 5.22.** Medenî Duruma Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

|                               | Medeni Durum | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss     | Bekâr | Evli | Dul | F                          |
|-------------------------------|--------------|------|-------|-----------|--------|-------|------|-----|----------------------------|
| Özerklik                      | Bekâr        | 396  | 39,2  | 23,34     | 4,797  | -     | -    | -   | $F_{(1004)} = 1,764^*$     |
|                               | Evli         | 560  | 55,6  | 23,88     | 4,221  | -     | -    | -   |                            |
|                               | Dul          | 51   | 0,50  | 23,52     | 3,177  | -     | -    | -   |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 23,65     | 4,416  | -     | -    | -   |                            |
| Çevresel Hâkimiyet            | Bekâr        | 396  | 39,2  | 23,87     | 3,718  | -     | -    | -   | $F_{(1004)} = 13,007^{**}$ |
|                               | Evli         | 560  | 55,6  | 25,01     | 3,432  | *     | -    | *   |                            |
|                               | Dul          | 51   | 0,50  | 23,66     | 4,519  | -     | -    | -   |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 24,49     | 3,650  | -     | -    | -   |                            |
| Yaşamda Amaç                  | Bekâr        | 396  | 39,2  | 27,32     | 4,148  | -     | -    | *   | $F_{(1004)} = 13,587^{**}$ |
|                               | Evli         | 560  | 55,6  | 27,68     | 3,477  | -     | -    | *   |                            |
|                               | Dul          | 51   | 0,50  | 24,80     | 4,219  | -     | -    | -   |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 27,39     | 3,840  | -     | -    | -   |                            |
| Bireysel Gelişim              | Bekâr        | 396  | 39,2  | 25,25     | 3,668  | -     | -    | *   | $F_{(1004)} = 13,694^{**}$ |
|                               | Evli         | 560  | 55,6  | 25,04     | 3,687  | -     | -    | *   |                            |
|                               | Dul          | 51   | 0,50  | 22,37     | 4,395  | -     | -    | -   |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 24,99     | 3,765  | -     | -    | -   |                            |
| Diğerleriyle Olumlu İlişkiler | Bekâr        | 396  | 39,2  | 26,95     | 4,118  | -     | -    | -   | $F_{(1004)} = 7,718^*$     |
|                               | Evli         | 560  | 55,6  | 27,11     | 3,723  | -     | -    | -   |                            |
|                               | Dul          | 51   | 0,50  | 26,47     | 4,738  | -     | -    | -   |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 27,01     | 3,937  | -     | -    | -   |                            |
| Kendini Kabul                 | Bekâr        | 396  | 39,2  | 24,13     | 3,862  | -     | -    | -   | $F_{(1004)} = 18,640^{**}$ |
|                               | Evli         | 560  | 55,6  | 25,59     | 3,677  | *     | -    | *   |                            |
|                               | Dul          | 51   | 0,50  | 24,21     | 3,300  | -     | -    | -   |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 24,94     | 3,798  | -     | -    | -   |                            |
| Toplam Psikolojik İyi Olma    | Bekâr        | 396  | 39,2  | 150,89    | 16,073 | -     | -    | *   | $F_{(1004)} = 11,411^{**}$ |
|                               | Evli         | 560  | 55,6  | 154,33    | 15,502 | *     | -    | *   |                            |
|                               | Dul          | 51   | 0,50  | 145,05    | 17,863 | -     | -    | -   |                            |
|                               | Toplam       | 1007 | 100.0 | 152,51    | 16,017 |       |      |     |                            |

\*p>.05

\*\*p<.001

Tablo 5.22’de görüldüğü üzere, bekârların psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X} = 150,89$ ) iken, toplam psikolojik iyi olma skorları evlilerde ( $\bar{X} = 154,33$ )’e yükselmekte, dullarda ( $\bar{X} = 145,05$ )’e düşmektedir. Psikolojik iyi olma puanlarının medenî durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $F_{(1004)} = 11,411$ ,  $p < .001$ ) tespit edilmiş ve ayrışmanın bekârlar ile dullar; evliler ile bekârlar ve dullar arasında olduğu görülmüştür. Bulgulara göre toplam psikolojik iyi olma düzeyleri bakımından bekârların skorlarının dullardan, evlilerin skorlarının bekâr ve dullardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir. Psikolojik iyi olma ölçeğinin özerklik ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık görülmezken, çevresel hâkimiyet, yaşamda amaç, bireysel gelişim ve kendini kabul boyutlarında örneklemin psikolojik iyi olma düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda çevresel hâkimiyet ve kendini kabul boyutlarında evlilerin bekâr ve dullardan, yaşamda amaç ve bireysel gelişim boyutlarında bekâr ve evlilerin dullardan daha yüksek psikolojik iyi olma düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Dolayısıyla “Medenî durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre evlilerin psikolojik iyi oluş düzeyi dul ve bekâr olanlara göre daha yüksektir.” şeklindeki hipotez desteklenmiştir.

Yapılan birçok çalışmada evlilik ve aile doyumundan, yaşam doyumunun en güçlü yordayıcılarından biri olarak bahsedilmektedir. Evliliğin iyi olmaya etkisinin genel olarak sağladığı toplumsal destek fonksiyonundan kaynaklandığı savunulmaktadır. Evlilik bireyin sosyal yapıyla olan bağlarını daha verimli hale getirmekte ve böylece bireyin daha fazla sosyal destek bularak daha iyi bir psikolojik iyi olma düzeyine sahip olmasında belirleyici rol oynamaktadır. Sağlam ve doyum seviyesi yüksek bir evliliğin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı desteklediği belirtilmektedir. Evlilik doyum düzeyleri yüksek olan çiftlerin stres seviyelerinin düşük, mutluluk düzeylerinin yüksek ve olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılıklarının daha fazla olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmiştir. Aksine mutsuz bir evliliği sürdürmenin ise genel mutluluk, yaşam doyum, benlik saygısı ve genel sağlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin incelendiği bir

çalışmada evlilik doyumu ile öznel iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.<sup>1032</sup>

Medenî durum ile ilgili çalışmaların birçoğu boşanmış bireylerin iyi olma düzeylerinin evli bireylere göre anlamlı derecede daha düşük olduğunu göstermiştir. Boşanma sürecinde olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini araştıran Timur, medenî durum değişkeninin psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir.<sup>1033</sup>

Diener'e göre evliliğin öznel iyi oluşa etkisi olumludur fakat bu etki her zaman güçlü değildir. Dul olmanın iyi olma üzerinde kısa süreli, boşanmış olmanın ise uzun süreli ve kalıcı olumsuz etkisi belirlenmiştir.<sup>1034</sup> Evliliği sürdüren bireylerle boşanmış, dul ve hiç evlenmemiş olanlar karşılaştırılmış ve evli bireylerin yaşamda amaç boyutu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Boşanmış ve hiç evlenmemiş olmanın toplam psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkili olduğu, ancak aynı medeni durumda olan erkeklere göre boşanmış ve hiç evlenmemiş kadınların anlamlı derecede daha yüksek iyi olma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Buna karşılık yalnız yaşayan kadınlar, bireysel gelişim ve özerklikte evli kadınlardan daha iyi psikolojik iyi olma düzeyi göstermişlerdir. Özellikle kadınlar için boşanmış ve dul olmak düşük düzeyde iyi olma ile ilişkili bulunmuştur.<sup>1035</sup>

Neredeyse tüm psikolojik iyi olma araştırmalarında iyi olma düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olan medenî durumun “evli olmak” olduğu tespit edilmiştir. Ryff evliliğin yararlarının kadın ve erkekler için benzerlikler taşıdığını belirtmektedir.<sup>1036</sup> Diğer yandan Yetim, evliliğin aile yaşamının birey yaşamındaki kalıcı etkilerinden dolayı

<sup>1032</sup> Nergis Tülek, *Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 2011, s.78-79.; Tütüncü, *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, s. 42; Akın, *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlılık Üzerindeki Etkisi*, s. 37.

<sup>1033</sup> Melis Sedef Timur, *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008, s. VI.

<sup>1034</sup> Gülaçtı, *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Beceri Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*, s. 86,87.

<sup>1035</sup> Ryff, “Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia”, s. 15.

<sup>1036</sup> Ryff, “Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia”, s. 15.



genel iyi olmayı etkilediğini, evlilik ve aileden alınan doyumun iyi olmanın en önemli yordayıcılarından biri olduğunu vurgulamaktadır.<sup>1037</sup>

Balcı evlilerin yaşam doyumu ile öznel iyi olma hali düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuş, ikinci sırada bekârların, üçüncü sırada dul olanların ve dördüncü sırada boşanmış bireylerin geldiğini belirtmiştir. Bu durumu boşanmanın bireysel ve sosyal boyutta bireyin mutluluğunu engelleyen birçok olumsuz etkiye sahip olan bir durum olmasına bağlamıştır.<sup>1038</sup> Göcen'in şükür ile psikolojik iyi olma ilişkisini araştırdığı çalışmasında ise medeni duruma göre psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak evlilerin psikolojik iyi olma ortalamaları bekârlardan yüksek bulunmuştur.<sup>1039</sup> Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada yöneticilerin medenî durumlarına göre psikolojik iyi olma puanları açısından anlamlı bir farklılık sergilemedikleri görülmüş, çalışanlarda ise evlilerin toplam psikolojik iyi olma ile bireysel gelişim, yaşamda amaç, kendini kabul düzeylerinin bekârlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.<sup>1040</sup>

Medenî durum, psikolojik iyi olma ilişkisini ele alan çalışmalarda ya evliler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, yahut anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmada medenî durum, psikolojik iyi olma ilişkisi ile ilgili elde edilen bulgulara bakıldığında toplam psikolojik iyi olmada en yüksek skorlara evlilerin, sonra sırasıyla bekârların ve dulların sahip oldukları görülmüştür. Dolayısıyla araştırma bulgularının literatürdeki tecrübî çalışmaların bulgularıyla uyumlu olduğu söylenebilir.

<sup>1037</sup> Yetim, *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, s. 86.

<sup>1038</sup> Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* s. 139-140.

<sup>1039</sup> Göcen, *Şükür- Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, s. 212.

<sup>1040</sup> Tütüncü, *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, s.31,32.

### 5.3.4. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

**Tablo 5.23.a.** Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Özerklik, Çevresel Hâkimiyet, Yaşamda Amaç, Bireysel Gelişim ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyleri

|                               | Sosyo-Ekonomik Düzey | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss    | Düşük | Ortanın A. | Orta | Ortanın Ü. | Yüksek | F                         |
|-------------------------------|----------------------|------|-------|-----------|-------|-------|------------|------|------------|--------|---------------------------|
| Özerklik                      | Düşük                | 49   | 4.8   | 24,85     | 3,142 | -     | -          | -    | -          | -      | $F_{(1002)} = 1,564^*$    |
|                               | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 23,70     | 3,784 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Orta                 | 736  | 73    | 23,48     | 4,262 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 24,02     | 5,554 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Yüksek               | 16   | 1.5   | 24,37     | 4,129 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Toplam               | 1007 | 100.0 | 23,65     | 4,416 |       |            |      |            |        |                           |
| Çevresel Hâkimiyet            | Düşük                | 49   | 4.8   | 23,63     | 3,615 | -     | -          | -    | -          | -      | $F_{(1002)} = 40000^{**}$ |
|                               | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 22,90     | 4,163 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Orta                 | 736  | 73    | 24,58     | 3,539 | -     | *          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 24,84     | 3,832 | -     | *          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Yüksek               | 16   | 1.5   | 25,43     | 3,863 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Toplam               | 1007 | 100.0 | 24,49     | 3,650 |       |            |      |            |        |                           |
| Yaşamda Amaç                  | Düşük                | 49   | 4.8   | 26,46     | 3,775 | -     | -          | -    | -          | -      | $F_{(1002)} = 1,997^*$    |
|                               | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 26,35     | 3,732 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Orta                 | 736  | 73    | 27,50     | 3,783 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 27,60     | 4,085 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Yüksek               | 16   | 1.5   | 27,06     | 4,138 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Toplam               | 1007 | 100.0 | 27,39     | 3,840 |       |            |      |            |        |                           |
| Bireysel Gelişim              | Düşük                | 49   | 4.8   | 24,10     | 3,495 | -     | -          | -    | -          | -      | $F_{(1002)} = 2.733^{**}$ |
|                               | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 23,70     | 3,902 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Orta                 | 736  | 73    | 25,12     | 3,560 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 24,99     | 4,622 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Yüksek               | 16   | 1.5   | 25,87     | 3,403 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Toplam               | 1007 | 100.0 | 24,99     | 3,765 |       |            |      |            |        |                           |
| Diğerleriyle Olumlu İlişkiler | Düşük                | 49   | 4.8   | 26,18     | 3,806 | -     | -          | -    | -          | -      | $F_{(1002)} = 1,755^*$    |
|                               | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 26,16     | 3,998 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Orta                 | 736  | 73    | 27,05     | 3,838 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 27,46     | 4,422 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Yüksek               | 16   | 1.5   | 26,50     | 3,245 | -     | -          | -    | -          | -      |                           |
|                               | Toplam               | 1007 | 100.0 | 27,01     | 3,937 |       |            |      |            |        |                           |

\*  $p > .05$     \*\*  $p < .05$

**Tablo 5.23.b.** Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Kendini Kabul ve Toplam Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

|                            | Sosyo-Ekonomik Düzey | N    | %     | $\bar{X}$ | Ss     | Düşük | Ortanın | Orta | Ortanın | Yüksek | F                         |
|----------------------------|----------------------|------|-------|-----------|--------|-------|---------|------|---------|--------|---------------------------|
| Kendini Kabul              | Düşük                | 49   | 4.8   | 24,51     | 3,083  | -     | -       | -    | -       | -      | $F_{(1002)} = 2.582^{**}$ |
|                            | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 23,77     | 4,311  | -     | -       | -    | -       | -      |                           |
|                            | Orta                 | 736  | 73    | 24,92     | 3,748  | -     | -       | -    | -       | -      |                           |
|                            | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 25,57     | 3,915  | -     | *       | -    | -       | -      |                           |
|                            | Yüksek               | 16   | 1.5   | 25,43     | 4,350  | -     | -       | -    | -       | -      |                           |
|                            | Toplam               | 1007 | 100.0 | 24,94     | 3,798  |       |         |      |         |        |                           |
| Toplam Psikolojik İyi Olma | Düşük                | 49   | 4.8   | 149,75    | 13,699 | -     | -       | -    | -       | -      | $F_{(1002)} = 2.899^{**}$ |
|                            | Ortanın altı         | 54   | 5.3   | 146,61    | 16,169 | -     | -       | -    | -       | -      |                           |
|                            | Orta                 | 736  | 73    | 152,67    | 15,350 | -     | -       | -    | -       | -      |                           |
|                            | Ortanın üstü         | 152  | 15    | 154,50    | 19,043 | -     | *       | -    | -       | -      |                           |
|                            | Yüksek               | 16   | 1.5   | 154,68    | 16,965 | -     | -       | -    | -       | -      |                           |
|                            | Toplam               | 1007 | 100.0 | 152,51    | 16,017 |       |         |      |         |        |                           |

\*  $p > .05$  \*\*  $p < .05$

Tablo 5.23.b.'de görüldüğü üzere, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanların toplam psikolojik iyi olma skorları ( $\bar{X}=149,75$ ) iken, bu skorlar ortanın altında ( $\bar{X}=146,61$ ), orta düzeyde ( $\bar{X}=152,67$ ), ortanın üstünde ( $\bar{X}=154,50$ ) ve yüksek düzeyde ( $\bar{X}=154,68$ )'dir. Örneklemen toplam psikolojik iyi olma düzeyleri, sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede ( $F_{(1002)} = 2,899$ ,  $p < 0.05$ ) farklılaşmış, ayrışmanın ortanın üstü ekonomik düzey ile orta ekonomik düzey arasında olduğu görülmüştür. Buna göre ortanın üstünde ekonomik düzey bildiren deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, ortanın altında ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Psikolojik iyi olma ölçeğinin özerklik, yaşamda amaç, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında örneklemen psikolojik iyi oluş düzeylerinde sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmazken, çevresel hâkimiyet boyutunda orta ve ortanın üstünde sosyo ekonomik duruma sahip olanların, ortanın altında olanlara göre; kendini kabul boyutunda ortanın üstünde olanların, ortanın altında olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Dolayısıyla “Sosyo

ekonomik durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre örneklemin sosyo ekonomik düzeyi artıkça psikolojik iyi olma düzeyi artacaktır.” şeklindeki hipotezin kısmen desteklendiği söylenebilir.

Gelir ve yaşam memnuniyeti arasında az bir ilişki bulunmaktadır ve artan gelir artan memnuniyetle ilişkili değildir.<sup>1041</sup> Türkiye’nin de içinde bulunduğu 31 ülkeyi kapsayan bir çalışmada sadece fakir ülkelerde ekonomik doyum ile yaşam doyumu arasında bir korelasyon bulunmuştur.<sup>1042</sup> Gelir düzeyinin artmasıyla iyi oluşun artmaması, artan gelir düzeyiyle birlikte isteklerin, amaçların, yaşam standartlarının artması ve beklentilerin farklılaşmasıyla açıklanmaktadır.<sup>1043</sup> Csikszentmihalyi iyi oluşla gelir durumu arasındaki zayıf ilişkinin nedenlerini insanların sahip olduğu şeylere bir süre sonra alışması ve daha iyilerini arzu etmeye başlamasına bağlamaktadır. Bu durumun aynı zamanda bireylerinin kendi durumlarını kendilerinden daha iyi durumdakilerle karşılaştırmalarından kaynaklanmış olabileceğini de belirtmektedir. Araştırmalar gelirin insan mutluluğunda etkili faktörlerden olması ile birlikte zenginlerin her zaman mutlu, fakirlerin ise her zaman mutsuz olmadıklarını göstermektedir.<sup>1044</sup>

Ryff ve arkadaşları yapmış oldukları bir çalışmada sosyo ekonomik statünün kendini kabul, yaşam amacı, çevresel hâkimiyet ve bireysel gelişim boyutlarıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.<sup>1045</sup> Araştırmada bahsedilen alt boyutlardan sadece çevresel hâkimiyet ve kendini kabul boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma görülmüştür. Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada gelir düzeyi ile örneklemin psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.<sup>1046</sup> Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada ise gelir düzeyi yetersiz olanlara göre iyi olanlar daha özerk,

<sup>1041</sup> Gülaçtı, *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Beceri Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*, s. 82.

<sup>1042</sup> Yaşar Kuzucu, *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2006, s. 27.

<sup>1043</sup> Yavuz, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, s. 18.

<sup>1044</sup> Yavuz, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, s. 19.

<sup>1045</sup> Cenkseven, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, s.159

<sup>1046</sup> Gediksiz, *Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, s.62-68.

daha fazla çevresel hâkimiyete sahiptir. Bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı boyutlarında ve toplam psikolojik olma düzeylerinde gelir durumuna göre farklılık tespit edilmemiştir. Gelir düzeyi orta olanların kendini kabul düzeyleri ise yetersiz olanlara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.<sup>1047</sup>

Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelendiği bir çalışmada öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri arttıkça öznel iyi olmalarının arttığı belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre üst ve orta sosyo-ekonomik düzeyde bulunan denekler alt sosyo-ekonomik düzeyde olanlara göre daha yüksek yaşam doyumu ve toplam öznel iyi olma skorlarını elde etmişlerdir. Psikolojik iyi olmanın boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, kendini kabul ve toplam psikolojik iyi olmada üst ve orta sosyo-ekonomik düzeyde bulunan denekler alt sosyo ekonomik düzeyde olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi olma düzeylerine sahipken bireysel gelişim ve yaşamda amaç boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.<sup>1048</sup>

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi olma düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada ekonomik durumunu düşük algılayanların yaşam doyumu puanları ortanın üstü algılayanlar lehine, ortanın altı algılayanların orta algılayanlar lehine ve ortanın üstüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.<sup>1049</sup> Balcı'nın yaptığı çalışmada da gelir seviyesi çok iyi ve iyi olan bireylerin yaşam doyumundan en yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.<sup>1050</sup>

Öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin incelendiği araştırmada, gelir düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin gelir düzeyi düşük ve orta düzey olan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.<sup>1051</sup> Göcen'in araştırmasında ise orta ekonomik grubun, alt ekonomik gruba göre psikolojik iyi olma düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi olma düzeyleri

<sup>1047</sup> Meryem Şahin, *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya 2013, s. 61-71.

<sup>1048</sup> Cenkseven, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, s. 96-104.

<sup>1049</sup> Yavuz, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, s.77.

<sup>1050</sup> Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* s.141.

<sup>1051</sup> Demirci, *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, s.115.

bakımından en yüksek ortalamaya orta ekonomik düzeyde bulunanlar, en düşük ortalamaya ise alt ekonomik düzeyde bulunanlar sahip olmuşlardır.<sup>1052</sup> Araştırmanın bulgularına göre en düşük psikolojik iyi olma skoruna sahip olan sosyo ekonomik grup “ortanın altı” iken, en yüksek psikolojik iyi olma skoruna sahip olan grup ise “ortanın üstü” sosyo ekonomik gruptur.

### 5.3.5. Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

**Tablo 5.24.a.** Eğitim Durumuna Göre Özerklik, Çevresel Hâkimiyet, Yaşamda Amaç ve Bireysel Gelişim Düzeyleri

|                    | Eğitim Düzeyi | N   | %    | $\bar{X}$ | Ss   | Okur-Yazar | İlköğretim | Lise | YüksekO/Ün | Yüksek.Lis. | F                          |
|--------------------|---------------|-----|------|-----------|------|------------|------------|------|------------|-------------|----------------------------|
| Özerklik           | Okur-yazar    | 48  | 4.7  | 25,22     | 7,91 | -          | -          | -    | -          | -           | $F_{(1002)} = 2,287^*$     |
|                    | İlköğretim    | 112 | 11.1 | 23.19     | 3.17 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Lise          | 318 | 31.5 | 23.39     | 3.83 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Yüksekokul/Ün | 504 | 50   | 23.79     | 4.55 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Yüksek        | 25  | 2.4  | 23.24     | 3.41 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Toplam        | 100 | 100. | 23.65     | 4.41 |            |            |      |            |             |                            |
| Çevresel Hâkimiyet | Okur-yazar    | 48  | 4.7  | 23,47     | 4,59 | -          | -          | -    | -          | -           | $F_{(1002)} = 7,620^{**}$  |
|                    | İlköğretim    | 112 | 11.1 | 23.69     | 3.56 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Lise          | 318 | 31.5 | 23.97     | 3.59 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Yüksekokul/Ün | 504 | 50   | 25.05     | 3.54 | *          | *          | *    | -          | -           |                            |
|                    | Yüksek        | 25  | 2.4  | 25.60     | 2.98 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Toplam        | 100 | 100. | 24.49     | 3.65 |            |            |      |            |             |                            |
| Yaşamda Amaç       | Okur-yazar    | 48  | 4.7  | 24.81     | 4.23 | -          | -          | -    | -          | -           | $F_{(1002)} = 15,164^{**}$ |
|                    | İlköğretim    | 112 | 11.1 | 25.72     | 3.64 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Lise          | 318 | 31.5 | 27.33     | 4.02 | *          | *          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Yüksekokul/Ün | 504 | 50   | 28.00     | 3.54 | *          | *          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Yüksek        | 25  | 2.4  | 28.36     | 2.92 | *          | *          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Toplam        | 100 | 100. | 27.39     | 3.84 |            |            |      |            |             |                            |
| Bireysel Gelişim   | Okur-yazar    | 48  | 4.7  | 22.27     | 4.86 | -          | -          | -    | -          | -           | $F_{(1002)} = 14,911^{**}$ |
|                    | İlköğretim    | 112 | 11.1 | 23.67     | 3.73 | -          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Lise          | 318 | 31.5 | 24.76     | 3.50 | *          | -          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Yüksekokul/Ün | 504 | 50   | 25.63     | 3.64 | *          | *          | *    | -          | -           |                            |
|                    | Yüksek        | 25  | 2.4  | 26.04     | 3.08 | *          | *          | -    | -          | -           |                            |
|                    | Toplam        | 100 | 100. | 24.99     | 3.76 |            |            |      |            |             |                            |

\*p>.05

\*\*p<.001

<sup>1052</sup> Göcen, Şükür- Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü, s.216.

**Tablo 5.24.b.** Eğitim Durumuna Göre Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Kendini Kabul ve Toplam Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

|                               | Eğitim Düzeyi | N   | %    | $\bar{X}$ | Ss   | Okur-yazar | İlköğretim | Lise | YüksekO/Ün | Yüksek.Lis. | F                         |
|-------------------------------|---------------|-----|------|-----------|------|------------|------------|------|------------|-------------|---------------------------|
| Diğerleriyle Olumlu ilişkiler | Okur-yazar    | 48  | 4.7  | 26,29     | 4,95 | -          | -          | -    | -          | -           | $F_{(1002)} = ,780^*$     |
|                               | İlköğretim    | 112 | 11.1 | 26,76     | 3,99 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Lise          | 318 | 31.5 | 26,95     | 3,95 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Yüksekokul/Ü  | 504 | 50   | 27,16     | 3,83 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Yüksek        | 25  | 2.4  | 27,44     | 3,41 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Toplam        | 100 | 100. | 27,01     | 3,93 |            |            |      |            |             |                           |
| Kendini Kabul                 | Okur-yazar    | 48  | 4.7  | 24,12     | 3,28 | -          | -          | -    | -          | -           | $F_{(1002)} = 6,131^{**}$ |
|                               | İlköğretim    | 112 | 11.1 | 24,90     | 3,58 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Lise          | 318 | 31.5 | 24,22     | 3,87 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Yüksekokul/Ü  | 504 | 50   | 25,47     | 3,78 | -          | -          | *    | -          | -           |                           |
|                               | Yüksek        | 25  | 2.4  | 25,52     | 3,39 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Toplam        | 100 | 100. | 24,94     | 3,79 |            |            |      |            |             |                           |
| Toplam Psikolojik İyi Olma    | Okur-yazar    | 48  | 4.7  | 146,2     | 20,6 | -          | -          | -    | -          | -           | $F_{(1002)} = 9,170^{**}$ |
|                               | İlköğretim    | 112 | 11.1 | 147,9     | 14,6 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Lise          | 318 | 31.5 | 150,6     | 14,9 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Yüksekokul/Ü  | 504 | 50   | 155,1     | 16,1 | *          | *          | *    | -          | -           |                           |
|                               | Yüksek        | 25  | 2.4  | 156,2     | 12,2 | -          | -          | -    | -          | -           |                           |
|                               | Toplam        | 100 | 100. | 152,5     | 16,0 |            |            |      |            |             |                           |

\*p&gt;.05

\*\*p&lt;.001

Tablo 5.24.b.'de görüldüğü üzere, eğitim düzeyi okur-yazar olanların psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X} = 146,20$ ) iken, ilköğretim mezunlarının ( $\bar{X} = 147,96$ ), lise mezunlarının ( $\bar{X} = 150,64$ ), yüksekokul/üniversite mezunlarının ( $\bar{X}=155,12$ ) ve yüksek lisans/doktora mezunlarının ( $\bar{X}=156,20$ )' dir. Verilere uygulanan istatistiksel analize göre toplam psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş ( $F_{(1002)} = 9,170$ ,  $p < .001$ ) ve ayrışmanın yüksekokul/üniversite mezunları ile okuryazarlar, ilköğretim mezunları ve lise mezunları arasında olduğu görülmüştür. Yüksekokul/üniversite mezunlarının okuryazar, ilköğretim ve lise mezunlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırma bulgularına göre toplam psikolojik iyi olma skorları en düşük olan

eğitim grubu okuryazarlar iken, psikolojik iyi olma skorları en yüksek grup yüksekisans/doktora eğitimi almış olanlardır. Görüldüğü üzere “Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Buna göre eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi artacaktır.” şeklindeki hipotez desteklenmiştir.

Psikolojik iyi olma ölçeğinin özerklik ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında örneklem eğitim düzeylerine göre anlamlı derecede farklılaşmaya rastlanmamıştır. Çevresel hâkimiyet boyutunda yüksekokul/ üniversite mezunlarının okuryazar, ilköğretim ve lise mezunlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşamda amaç boyutunda lise, yüksekokul/ üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunlarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin okuryazar ve ilköğretim mezunlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bireysel gelişim boyutunda lise mezunlarının, okuryazarlara göre, yüksekokul/ üniversite mezunlarının okuryazar, ilköğretim ve lise mezunlarına göre, yüksek lisans/doktora mezunlarının okuryazar ve ilköğretim mezunlarına göre psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir. Kendini kabul boyutunda ise yüksekokul/ üniversite mezunlarının lise mezunlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme sağlamaları, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum sağlamalarına olanak verdiğiinden mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır.<sup>1053</sup> Eğitim tek başına öznel iyi oluşu etkileyen bir değişken olarak ortaya çıkmamakta, eğitimin neden olduğu, gelir düzeyinin artması, sosyal statünün yükselmesi gibi kazanımlarla birlikte iyi oluşa etki etmektedir.<sup>1054</sup>

Eğitim düzeyi psikolojik iyi olmanın güçlü bir yordayıcısıdır. Ryff, eğitim düzeyi yüksek kadınların genel psikolojik iyi olma ve özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu, tespit etmiştir.<sup>1055</sup> Çeşitli araştırmalarda diğer değişkenlerin etkileri kontrol altına alındığında eğitimin subjektif iyi olma üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını

<sup>1053</sup> Gülaçtı, *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Beceri Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi* s. 83.

<sup>1054</sup> Yavuz, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, s. 20.

<sup>1055</sup> Ryff, “Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia”, s. 15; Akın, *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlılık Üzerindeki Etkisi*, s. 37; Demirci, *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, s.84.



ortaya koyarken diğer bazı araştırmalar kadınlarda eğitimin daha olumlu etkilere sahip olduğunu bulmuşlardır.<sup>1056</sup>

Göcen'in çalışmasında yaşamda amaç boyutunda lisans ve lisansüstü eğitim almış olanların ortaokul düzeyinde eğitim almış olanlara göre anlamlı derecede daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bireysel gelişim boyutunda lisansüstü eğitim almış olanların ilkokul, ortaokul ve lise eğitimi almış olanlara göre psikolojik iyi olma düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir.<sup>1057</sup>

### 5.3.6. Meslek Gruplarına Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

**Tablo 5. 25.a.** Meslek Grubuna Göre Özerklik ve Çevresel Hâkimiyet Düzeyleri

|                    | Meslek Grubu | N    | %    | $\bar{X}$ | Ss    | İşçi/Esnaf | Memur | Ev Hanımı | Öğrenci | Serbest M | Emekli | Öğretmen | F                          |
|--------------------|--------------|------|------|-----------|-------|------------|-------|-----------|---------|-----------|--------|----------|----------------------------|
| Özerklik           | İşçi/Esnaf   | 71   | 7    | 24,08     | 3,831 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        | $F_{(1000)} = 1.517^*$     |
|                    | Memur        | 225  | 22,3 | 23,82     | 3,558 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Ev Hanımı    | 138  | 13,7 | 23,80     | 5,435 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Öğrenci      | 325  | 32,2 | 23,07     | 4,958 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Serbest M    | 31   | 3    | 24,35     | 3,061 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Emekli       | 43   | 4,2  | 24,06     | 3,073 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Öğretmen     | 174  | 17,2 | 24,01     | 4,089 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Toplam       | 1007 | 100. | 23,65     | 4,416 |            |       |           |         |           |        |          |                            |
| Çevresel Hâkimiyet | İşçi/Esnaf   | 71   | 7    | 24,01     | 3,348 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        | $F_{(1000)} = 8,333^{***}$ |
|                    | Memur        | 225  | 22,3 | 25,30     | 3,273 | -          | -     | *         | *       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Ev Hanımı    | 138  | 13,7 | 24,00     | 3,738 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Öğrenci      | 325  | 32,2 | 23,69     | 3,782 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | SerbestM.    | 31   | 3    | 25,00     | 3,306 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Emekli       | 43   | 4,2  | 23,93     | 3,667 | -          | -     | -         | -       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Öğretmen     | 174  | 17,2 | 25,59     | 3,518 | *          | -     | *         | *       | -         | -      | -        |                            |
|                    | Toplam       | 1007 | 100. | 24,49     | 3,650 | -          |       |           |         |           |        |          |                            |

\*p>.05 \*\*\*p<.001

<sup>1056</sup> Yetim, *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, s. 85; Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, s. 138.

<sup>1057</sup> Göcen, *Şükür- Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, s.224.

**Tablo 5.25.b.** Meslek Gruplarına Göre Yaşamda Amaç, Bireysel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Kendini Kabul ve Toplam Psikolojik İyi Olma Olma Düzeyleri

|                               | Meslek Grubu | N   | %    | $\bar{X}$ | Ss    | İşçi/<br>Esnaf | Memur | Ev<br>Hanımı | Öğrenci | Serbest<br>Meslek | Emekli | Öğretme<br>n | F                          |
|-------------------------------|--------------|-----|------|-----------|-------|----------------|-------|--------------|---------|-------------------|--------|--------------|----------------------------|
| Yaşamda Amaç                  | İşçi/Esnaf   | 71  | 7    | 26,30     | 3,717 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            | $F_{(1000)} = 9,181^{***}$ |
|                               | Memur        | 225 | 22,3 | 27,51     | 3,686 | -              | -     | *            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | EvHanımı     | 138 | 13,7 | 26,18     | 3,514 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğrenci      | 325 | 32,2 | 27,42     | 4,130 | -              | -     | *            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Serbest      | 31  | 3    | 28,25     | 2,744 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Emekli       | 43  | 4,2  | 25,86     | 4,383 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğretmen     | 174 | 17,2 | 28,83     | 3,225 | *              | *     | *            | *       | -                 | *      | -            |                            |
|                               | Toplam       | 100 | 100. | 27,39     | 3,840 |                |       |              |         |                   |        |              |                            |
| Bireysel Gelişim              | İşçi/Esnaf   | 71  | 7    | 24,67     | 3,624 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            | $F_{(1000)} = 8,958^{***}$ |
|                               | Memur        | 225 | 22,3 | 24,96     | 3,537 | -              | -     | *            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | EvHanımı     | 138 | 13,7 | 23,36     | 4,065 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğrenci      | 325 | 32,2 | 25,19     | 3,556 | -              | -     | *            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Serbest M    | 31  | 3    | 26,32     | 3,429 | -              | -     | *            | -       | -                 | *      | -            |                            |
|                               | Emekli       | 43  | 4,2  | 23,74     | 4,392 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğretmen     | 174 | 17,2 | 26,12     | 3,638 | -              | *     | *            | -       | -                 | *      | -            |                            |
|                               | Toplam       | 100 | 100. | 24,99     | 3,765 |                |       |              |         |                   |        |              |                            |
| Diğerleriyle Olumlu İlişkiler | İşçi/Esnaf   | 71  | 7    | 26,36     | 3,750 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            | $F_{(1000)} = 2,575^{**}$  |
|                               | Memur        | 225 | 22,3 | 26,55     | 3,586 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | EvHanımı     | 138 | 13,7 | 27,40     | 4,068 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğrenci      | 325 | 32,2 | 26,88     | 4,124 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | SerbestM.    | 31  | 3    | 27,80     | 3,330 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Emekli       | 43  | 4,2  | 26,65     | 4,592 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğretmen     | 174 | 17,2 | 27,79     | 3,795 | -              | *     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Toplam       | 100 | 100. | 27,01     | 3,937 |                |       |              |         |                   |        |              |                            |
| Kendini Kabul                 | İşçi/Esnaf   | 71  | 7    | 24,73     | 3,992 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            | $F_{(1000)} = 9,321^{***}$ |
|                               | Memur        | 225 | 22,3 | 25,35     | 3,673 | -              | -     | -            | *       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | EvHanımı     | 138 | 13,7 | 24,99     | 3,613 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğrenci      | 325 | 32,2 | 23,93     | 3,817 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Serbest      | 31  | 3    | 25,74     | 3,010 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Emekli       | 43  | 4,2  | 24,30     | 3,384 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğretmen     | 174 | 17,2 | 26,38     | 3,681 | *              | -     | *            | *       | -                 | *      | -            |                            |
|                               | Toplam       | 100 | 100. | 24,94     | 3,798 | -              |       |              |         |                   |        |              |                            |
| Toplam Psikolojik İyi Olma    | İşçi/Esnaf   | 71  | 7    | 150,18    | 15,18 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            | $F_{(1006)} = 7,842^{***}$ |
|                               | Memur        | 225 | 22,3 | 153,520   | 14,98 | -              |       | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | EvHanımı     | 138 | 13,7 | 149,760   | 16,52 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğrenci      | 325 | 32,2 | 150,209   | 15,87 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Serbest      | 31  | 3    | 157,4     | 11,65 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Emekli       | 43  | 4,2  | 148,558   | 16,84 | -              | -     | -            | -       | -                 | -      | -            |                            |
|                               | Öğretmen     | 174 | 17,2 | 158,752   | 16,12 | *              | -     | *            | *       | -                 | *      | -            |                            |
|                               | Toplam       | 100 | 100. | 152,515   | 16,01 |                |       |              |         |                   |        |              |                            |

\*p>.05 \*\*p<.05 \*\*\*p<.001

Tablo 5.25.b.'de görüldüğü üzere, meslek grubu işçi/esnaf olanların psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları ortalama skorlar ( $\bar{X}=150,1$ ) iken, psikolojik iyi olma skorları memurlarda ( $\bar{X}=153,5$ ), ev hanımlarında ( $\bar{X}=149,7$ ), öğrencilerde ( $\bar{X}=150,2$ ), serbest meslek sahiplerinde ( $\bar{X}=157,4$ ), emeklilerde ( $\bar{X}=148,5$ ) ve öğretmenlerde ( $\bar{X}=158,7$ )'dir. Toplam psikolojik iyi olma puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiş ( $F_{(1006)} = 7,842$ ,  $p<.001$ ) ve ayrışmanın öğretmenler ile işçi/esnaf, ev hanımları, öğrenci ve emekliler arasında olduğu görülmüştür. Buna göre toplam psikolojik iyi olma açısından öğretmenlerin toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin işçi/esnaf, ev hanımları, öğrenci ve emeklilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir. Dolayısıyla araştırma bulgularından “Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi meslek grubuna göre farklılaşmaktadır” şeklindeki hipotezin özerklik alt boyutu hariç desteklendiği anlaşılmaktadır.

Psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarından özerklik boyutunda örneklem psikolojik iyi olma düzeylerinde meslek gruplarına göre anlamlı derecede farklılaşmaya rastlanmamıştır. Çevresel hâkimiyet boyutunda ise memurların psikolojik iyi olma düzeyleri ev hanımı ve öğrencilerden, öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri işçi/esnaf, ev hanımı ve öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Yaşamda amaç boyutunda memurların psikolojik iyi olma düzeylerinin öğrenci ve ev hanımlarından, öğretmenlerin toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin işçi/esnaf, memur, ev hanımları, öğrenci ve emeklilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir. Bireysel gelişim boyutunda memurların psikolojik iyi olma düzeyleri öğrenci ve ev hanımlarından, serbest meslek sahiplerinin psikolojik iyi olma düzeyleri, ev hanımları ve emeklilerden, öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri, memur, ev hanımı ve emeklilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeylerinin memurlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir. Kendini kabul boyutunda memurların psikolojik iyi olma düzeylerinin öğrencilerden, öğretmenlerin toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin işçi/esnaf, ev hanımları, öğrenci ve emeklilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Meslek grupları içinde psikolojik iyi olma düzeyi en düşük grup emekliler iken bu grubu ev hanımları, işçi/esnaf, öğrenci, memur ve serbest meslek grubu takip etmektedir. Psikolojik iyi olma düzeyi en yüksek meslek grubu ise öğretmenlerdir.

Emekli grubunun çoğunlukla yaşlılardan oluştuğu ve araştırma bulgularına göre 65+ yaş grubunun psikolojik iyi olma düzeyi en düşük, bireysel gelişim ve yaşamda amaç boyutlarında psikolojik iyi olma düzeyleri gençlerden daha düşük yaş grubu olduğu düşünüldüğünde sonuçlar manidardır. Psikolojik iyi olma düzeyine göre en düşük ikinci grup ev hanımlarıdır. Ev hanımları meslek grubu olarak ücretli olmayan meslek grubundadırlar. Ryff'ın çalışmalarından elde ettiği bulgulara göre kadınlar için ücretsiz iş düşük düzeyde kendini kabul ve çevresel hâkimiyetle ilişkili iken, ücretli işte çalışan erkeklerin bireysel gelişim düzeyleri iş durumlarıyla ilişkili bulunmuştur. Psikolojik iyi olma düzeyi en yüksek meslek grubu olan öğretmenler, meslek grubu olarak psikolojik iyi olma ölçeğinde yer alan boyutların her birinin gelişimine fırsat oluşturan bir meslek grubundadırlar. Ryff'ın yaptığı bir çalışmada kadın öğretmenler, sanayide çalışan kadınlardan daha yüksek iyi olma düzeyine sahip olan bankada çalışan kadınlarla karşılaştırıldığında daha yüksek iyi olma düzeyine sahip bulunmuşlardır.<sup>1058</sup>

#### 5.4. DİNDARLIK PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGULAR

**Tablo 5.26.** Psikolojik İyi Olma ile Skorları Arasındaki Korelasyon

| Psikolojik İyi Olma          | Özerklik | Çevresel Hâkimiyet | Yaşamda Amaç | Bireysel Gelişim | Diğerleriyle Olumlu İlişkiler | Kendini Kabul | Toplam Psikolojik İyi Olma |
|------------------------------|----------|--------------------|--------------|------------------|-------------------------------|---------------|----------------------------|
| <b>Dinî Duygu-İnanç</b>      | .171**   | .108**             | .230**       | .108**           | .248**                        | .171**        | .760**                     |
| <b>Dinî Davranış</b>         | .078*    | .048               | .097**       | .048             | .058                          | .078*         | .858**                     |
| <b>Dinî Bilgi</b>            | .183**   | .202**             | .327**       | .202**           | .226**                        | .181**        | .551**                     |
| <b>Toplam Dindarlık</b>      | .001     | .131**             | .254**       | .136**           | .205**                        | .173**        | .214**                     |
| <b>İçsel Dinî Motivasyon</b> | .133**   | .091**             | .235**       | .091**           | .174**                        | .133**        | .172**                     |

Bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile dindarlık puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda aralarındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür.

<sup>1058</sup> Ryff, “Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia”, s. 16.

Yapılan analizde *dinî duygu-inanç* alt boyutu ile toplam psikolojik iyi oluş arasında ( $r=.760$ ,  $p<.01$ ); *dinî davranış* alt boyutu ile toplam psikolojik iyi oluş arasında ( $r=.858$ ,  $p<.01$ ); *dinî bilgi* alt boyutu ile toplam psikolojik iyi oluş arasında ( $r=.551$ ,  $p<.01$ ) ve içsel dinî motivasyon ile toplam psikolojik iyi oluş arasında ( $r=.172$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Toplam dindarlık ile toplam psikolojik iyi oluş arasında ( $r=.214$ ,  $p<.01$ ), çevresel hakimiyet arasında ( $r=.131$ ,  $p<.01$ ), yaşam amacı arasında ( $r=.254$ ,  $p<.01$ ), diğerleri ile olumlu ilişkiler arasında ( $r=.205$ ,  $p<.01$ ), kendini kabul arasında ( $r=.173$ ,  $p<.01$ ), bireysel gelişim arasında ( $r=.136$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre toplam dindarlık arttıkça çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, diğerleri ile olumlu ilişkiler, kendini kabul, bireysel gelişim ve toplam psikolojik iyi oluş puanlarının da artacağı beklenebilir. “Dindarlık ve psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki vardır.” şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.<sup>1059</sup>

İçsel dinî motivasyon ile toplam psikolojik iyi oluş arasında ( $r=.172$ ,  $p<.01$ ), özerklik arasında ( $r=.133$ ,  $p<.01$ ), çevresel hakimiyet arasında ( $r=.235$ ,  $p<.01$ ), yaşam amacı arasında ( $r=.235$ ,  $p<.01$ ), bireysel gelişim arasında ( $r=.091$ ,  $p<.01$ ), diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutu arasında ( $r=.174$ ,  $p<.01$ ), kendini kabul arasında ( $r=.133$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. “İçsel dinî motivasyon ve psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki vardır.” şeklindeki hipotezi destekleyen bulgular doğrultusunda içsel dinî motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu ve içsel dinî motivasyon arttıkça psikolojik iyi oluşun da artacağı söylenebilir.

Araştırma bulgularında dinî duygu-inanç ve dinî bilgi boyutları ile psikolojik iyi olmanın tüm boyutları arasında pozitif yönlü, düşük veya orta düzeyli anlamlı ilişkiler görülmüştür. Toplam psikolojik iyi oluş ile dindarlığın dinî duygu-inanç boyutu, dinî davranış boyutu ve dinî bilgi boyutu arasında ise güçlü bir korelasyon olduğu anlaşılmaktadır. Dinî davranış boyutu ile psikolojik iyi olmanın yaşamda amaç, kendini

<sup>1059</sup> *Dinî duygu-inanç* alt boyutu ile özerklik arasında ( $r=.171$ ,  $p<.01$ ), çevresel hâkimiyet arasında ( $r=.108$ ,  $p<.01$ ), yaşam amacı arasında ( $r=.230$ ,  $p<.01$ ), bireysel gelişim arasında ( $r=.108$ ,  $p<.01$ ), diğerleri ile olumlu ilişkiler arasında ( $r=.248$ ,  $p<.01$ ), kendini kabul arasında ( $r=.171$ ,  $p<.01$ ); *dinî davranış* alt boyutu ile özerklik arasında ( $r=.078$ ,  $p<.01$ ), yaşam amacı arasında ( $r=.097$ ,  $p<.01$ ), kendini kabul arasında ( $r=.078$ ,  $p<.01$ ); *dinî bilgi* alt boyutu ile özerklik arasında ( $r=.183$ ,  $p<.01$ ), çevresel hâkimiyet arasında ( $r=.202$ ,  $p<.01$ ), yaşam amacı arasında ( $r=.327$ ,  $p<.01$ ), bireysel gelişim arasında ( $r=.202$ ,  $p<.01$ ), diğerleri ile olumlu ilişkiler arasında ( $r=.226$ ,  $p<.01$ ), kendini kabul arasında ( $r=.181$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

kabul, özerklik boyutları arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişkiler bulunurken, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte içsel dinî motivasyonla psikolojik iyi oluşun tüm boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularında dinî duygu-inanç ve dinî bilgi boyutları ile psikolojik iyi olmanın tüm boyutları arasında pozitif yönlü, düşük veya orta düzeyli anlamlı ilişkiler görülmüştür. Toplam psikolojik iyi oluş ile dindarlığın dinî duygu-inanç boyutu, dinî davranış boyutu ve dinî bilgi boyutu arasında ise güçlü bir korelasyon olduğu anlaşılmaktadır. Dinî davranış boyutu ile psikolojik iyi olmanın yaşamda amaç, kendini kabul, özerklik boyutları arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişkiler bulunurken, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte içsel dinî motivasyonla psikolojik iyi oluşun tüm boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Dindarlık ile gerek psikolojik iyi oluş gerekse fiziksel sağlık göstergeleri arasındaki ilişkiler ve ilişkilerin yönünü araştıran çalışmalara son zamanlarda ilginin arttığı yapılan araştırmaların sayısından anlaşılmaktadır. Konuyla ilgili olarak literatürde dindarlık değişkenini değerlendirmek için farklı ölçeklerin kullanıldığı, farklı boyutların tek başına ele alındığı veya psikolojik iyi oluşu değerlendirmek için farklı ölçütlerin kullanıldığı çalışmalar mevcuttur. Söz konusu çalışmaların çoğunluğunda, çalışmanın bulgularına benzer şekilde dindarlık değişkeni ile psikolojik iyi oluşu ifade eden değişkenler arasında olumlu ilişkilerin olduğuna ve dindarlığın bireylerin iyi oluşunu desteklediğine dair sonuçlar elde edilmiştir. Küçük bir kısmında ise dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı veya negatif korelasyon olduğuna ilişkin bulgulara ulaşılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ve dindarlığı ölçmek üzere kullanılan ölçme araçları bakımından benzerlik taşıyan bazı araştırmaların sonuçları ile araştırma bulguları kısmen örtüşmektedir. Örneğin Göcen'in psikolojik iyi olma ve içsel dinî yönelim arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasının bulgularına göre dinî yönelime sahip bireyde öne çıkan iki özellik "kendini kabul ve hayata dair anlam ve amaç isteği" dir. Ayrıca bu çalışmada "diğerleriyle olumlu ilişkiler" in de iç güdümlü dinî yönelimle pozitif ilişki

içinde olduğu görülmüştür. “Özerklik ve çevresel hâkimiyet” boyutları ile iç güdümlü dinî yönelim arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.<sup>1060</sup> Bu çalışmada ise içsel dinî motivasyonla psikolojik iyi oluşun sadece kendini kabul, yaşamda amaç, diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu arasında değil, bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, özerklik boyutları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Balcı’nın içsel dinî motivasyon ile yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında da içsel dinî motivasyon ile öznel iyi oluş arasında olumlu ilişkilere rastlanmıştır. Ayrıca bu çalışmada Allah inancına, kader inancına, ahiret inancına, cennet inancına ve cehennem inancına sahip olan bireylerin şüpheli olan ve inanmayan bireylere göre yaşam doyumu ve öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu beş inanç değişkeni ile yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali arasında yapılan korelasyon testi sonuçlarına göre söz konusu değişkenlerin hepsinin yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali ile arasında güçlü olmayan ama istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.<sup>1061</sup>

Dinî inanç değişkeni ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ele alan Dost’un üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı bir çalışmada yaşam doyumu puan ortalamalarının dinî inanç değişkenine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Dinî inançları güçlü olan ve yaşamındaki yeri önemli olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamalarının dinî inançları olan fakat güçlü olmayan ve her hangi bir dinî inancı olmayan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.<sup>1062</sup>

Gülaçtı’nın üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın yordayıcılarını ele aldığı araştırmasında yapmış olduğu aşamalı regresyon analizine göre, etkin planlama, alturizm, sosyal destek arama ve dinî eğilim değişkenleri ile stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutları, psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarındandır ve bu değişkenlerin tümü toplam varyansın % 31’ini açıklamaktadır. Aynı zamanda bu

<sup>1060</sup> Göcen, “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dinî Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerinde Bir Araştırma”, *Toplum Bilimleri Dergisi*, Ocak-Haziran 2013, 7(13), s. 119.

<sup>1061</sup> Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, s. 164.

<sup>1062</sup> Meliha Tuzgöl Dost, “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007(2), S: 22, s. 139, 141. ; Dost, “Subjective Well- Being Among University Students”, s. 188.

çalışmada, dinî eğilimin psikolojik iyi olmanın dördüncü sıradaki yordayıcısı olduğu görülmüştür.<sup>1063</sup>

Hayta'nın İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırma bulgularına göre dinin pratik boyutları olan namaz, oruç, dua ve tövbe ile psiko-sosyal uyum boyutları olan kendini ifade etme, kendini kabullenme, kaygı, etkinlik, sosyallik, sorumluluk, arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.<sup>1064</sup>

Korkmaz'ın Tanrı'ya bağlanma ve psikolojik iyi olma konusunda yapmış olduğu araştırma sonuçlarından bağlanma biçimine göre psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bulgulara göre Tanrı'ya kaygılı bağlanma, ölüm kaygısı ve boyun eğicilik ile psikolojik iyi olma arasında negatif bir ilişki tespit edilirken Tanrı'ya güvenli bağlanma, Tanrı algısı ve Tanrı ile ilişkiler ve kendilik algısı ile pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Tanrı algısı puanları yükseldikçe yani olumlu Tanrı algısına doğru gidildikçe psikolojik iyi olmanın arttığı tespit edilmiştir.<sup>1065</sup>

Literatürde dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasında çoğunlukla olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak bazı araştırmalarda iki değişken arasında olumlu bir ilişki olmadığı yönünde bulgulara da rastlanmıştır. Bunlardan biri üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmadır ve içsel dinî yönelimin sosyal ilişkiler dışında psikolojik iyi olmayı yordamadığı bulgusu elde edilmiştir. Dindarlığın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin olmadığı yönünde bulgulara ulaşılan bu çalışma ile ilgili olarak araştırmacı, üniversite öğrencilerinde içsel dinî yönelimin sosyal destek, sosyal ilişki ve sosyal katılım yoluyla psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilemediğini, olumsuz yaşam olaylarının zarar verici etkilerinden korumadığını belirtmektedir. Bu durumu psikolojik iyilik halini güçlendiren olası mekanizmalardan biri olan pozitif dinî baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri tarafından benimsenmemiş olabileceğine bağlayan araştırmacı, bunun yerine negatif dinî başa çıkma yöntemlerinin kullanılıyor olabileceğine dikkat çekmektedir. Ayrıca bu örneklem grubunda yüksek düzeyde içsel dindarlığın düşük düzeyde özerkliği yordadığı saptanmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada

<sup>1063</sup> Fikret Gülaçtı, "Investigating University Students' Predictors of Psychological Well-being", *International Journal of Academic Research*, Vol: 6, No:1, January 2014, s. 323.

<sup>1064</sup> Akif Hayta, "U.Ü İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psikososyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", *U.Ü.İ.F.D.*, S: 9, C: 9, 2000, s. 10.

<sup>1065</sup> Nuran Erdoğan Korkmaz, "Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma", *Toplum Bilimleri Dergisi*, Temmuz-Aralık 2012, 6 (12), s. 104, 105, 107.



içsel dinî yönelimdeki artışın genel olarak öğrencilerin psikolojik iyilik halinde artışa yol açmadığı belirtilmiştir.<sup>1066</sup>

Dindarlığın psikolojik iyi olma, yaşam doyumu gibi alanlarla pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu araştırmaların büyük çoğunluğu tarafından desteklenmiş olsa da bütün dindar insanların psikolojik iyilik oluşturma sahip olduğu yönünde bir genelleme yapmanın imkânı yoktur. Zira kendilerini dindar olarak nitelendiren yahut uygulanan testler sonucunda dindarlık düzeyleri yüksek bulunan dindarların arasında psikolojik iyilik düzeyleri düşük olup psikolojik problemler yaşayan veya psikolojik rahatsızlıklarından dolayı tedavi gören hatta dinî psikopatolojik haller yaşayan bireylerin bulunduğu gerçeği göz ardı edilemez. Dolayısıyla psikolojik iyilik hali dindarlığın zorunlu bir sonucu değildir fakat din, bireylerin ruh sağlıklarının korunmasına ve iyileştirilmesine pozitif anlamda destek sağlayan önemli bir kaynak durumundadır. Ayrıca dindar olmayan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin de yüksek olması mümkündür. Örneğin dinler inananlara psikolojik iyilik halinin alt boyutlarından biri olan yaşamda anlam ve amaç duygusu sunarak önemli bir motivasyon sağladığı gibi bireyler dinden bağımsız olarak seküler kaynaklardan amaç ve anlam duygusu elde edebilirler. Ancak dinin sağladığı katkı daha derin ve güçlü olduğu için dindarların psikolojik iyilik hallerinin daha kalıcı ve sürdürülebilir olduğu söylenebilir.

---

<sup>1066</sup> Fatma Gül Cirhinlioğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dinî Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006, s. 99-100.

### 5.5. SABIR PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGULAR

**Tablo 5.27.** Psikolojik İyi Oluş ile Sabır Arasındaki Korelasyonlar

| Psikolojik İyi Olma           | Kısa Süreli Sabır | Uzun Süreli Sabır | Kişilerarası Sabır | Toplam Sabır |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------|
| Özerklik                      | .158**            | .245**            | .313**             | .315**       |
| Çevresel Hâkimiyet            | .145**            | .135**            | .174**             | .196**       |
| Yaşam Amacı                   | .108**            | .084**            | .151**             | .152**       |
| Bireysel Gelişim              | .145**            | .135**            | .174**             | .196**       |
| Diğerleriyle Olumlu İlişkiler | .147**            | .191**            | .300**             | .285**       |
| Kendini Kabul                 | .158**            | .245**            | .313**             | .313**       |
| Toplam Psikolojik İyi Olma    | .191**            | .255**            | .337**             | .345**       |

Bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile sabır puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda aradaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür.<sup>1067</sup>

Toplam psikolojik iyi olma skorları ile kısa süreli sabır arasında ( $r=.191$ ,  $p<.01$ ), uzun süreli sabır arasında ( $r=.255$ ,  $p<.01$ ), kişilerarası sabır arasında ( $r=.337$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır arasında ( $r=.345$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü, düşük ve orta düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik iyi oluş puanı ile sabır puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu ve bireylerin sabır puanları arttıkça

<sup>1067</sup> Psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutu olan özerklik ile kısa süreli sabır arasında ( $r=.158$ ,  $p<.01$ ), uzun süreli sabır arasında ( $r=.245$ ,  $p<.01$ ), kişilerarası sabır arasında ( $r=.313$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır arasında ( $r=.315$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü, düşük ve orta düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Çevresel hâkimiyet alt boyutu ile kısa süreli sabır arasında ( $r=.145$ ,  $p<.01$ ), uzun süreli sabır arasında ( $r=.135$ ,  $p<.01$ ), kişilerarası sabır arasında ( $r=.174$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır arasında ( $r=.196$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve düşük düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Yaşam amacı alt boyutu ile kısa süreli sabır arasında ( $r=.108$ ,  $p<.01$ ), uzun süreli sabır arasında ( $r=.084$ ,  $p<.01$ ), kişilerarası sabır arasında ( $r=.151$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır arasında ( $r=.152$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve düşük düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bireysel gelişim alt boyutu ile kısa süreli sabır arasında ( $r=.145$ ,  $p<.01$ ), uzun süreli sabır arasında ( $r=.135$ ,  $p<.01$ ), kişilerarası sabır arasında ( $r=.174$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır arasında ( $r=.196$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve düşük düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutu ile kısa süreli sabır arasında ( $r=.147$ ,  $p<.01$ ), uzun süreli sabır arasında ( $r=.191$ ,  $p<.01$ ), kişilerarası sabır arasında ( $r=.300$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır arasında ( $r=.285$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü, düşük ve orta düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Kendini kabul alt boyutu ile kısa süreli sabır arasında ( $r=.158$ ,  $p<.01$ ), uzun süreli sabır arasında ( $r=.245$ ,  $p<.01$ ), kişilerarası sabır arasında ( $r=.313$ ,  $p<.01$ ) ve toplam sabır arasında ( $r=.313$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü, düşük ve orta düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

psikolojik iyi oluş puanlarının da artacağı söylenebilir. Bu durumda “Sabır ve psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki vardır.” şeklindeki hipotezin desteklendiği görülmektedir.

Bireyin özerk ve bağımsız şekilde kendi kendine karar verme duygusu olan özerklik düzeyleri ile katılımcıların sabır düzeyleri arasında tüm boyutlarda pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik iyi olmanın özerklik boyutuyla kişilerarası sabır ve toplam sabır arasındaki ilişkilerin orta düzeyli, uzun süreli sabır ve kısa süreli sabır arasındaki ilişkilerin daha düşük düzeyli olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre sabır düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda bağımsız, özgür irade sahibi, davranışlarını düzenleyebilen ve sosyal baskılara direnen ve mücadele eden, kendi kontrolünün dışındaki sebepler veya kurumlar tarafından yönetilmeye izin vermeyen, kendi eylem ve düşüncelerine inanan bireyler oldukları söylenebilir. Örneğin tarihte sosyal reformlara imza atmış sabırlı tutumlarıyla dikkat çeken şahsiyetler, otoriteye boyun eğmeyen mücadeleci kimlikleriyle dikkat çekmişlerdir ki bu onların aynı zamanda özerk bireyler olduklarını göstermektedir.

Yaşlanmanın yanı sıra orta yaşta, hayatın zorluklarıyla karşılaşılması durumunda bireyin çevresini proaktif bir biçimde yönetmesiyle ilgili bir özellik olan çevresel hâkimiyet düzeyleri ile katılımcıların sabır düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre sabır düzeyi yüksek bireylerin aynı zamanda kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevrelerindeki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilen, olaylar karşısında pasif bir bekleyiş içerisinde olmayan bireyler oldukları söylenebilir.

Yaşamın farklı periyodlarında yeni zorluklar ve görevlerle karşı karşıya gelindiğinde gelişmeye devam etmeye açık insanların özelliği olan bireysel gelişim düzeyleri ile katılımcıların sabır düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre sabır düzeyi yüksek bireylerin aynı zamanda sıkıntı ya da travmayla karşı karşıya kaldıklarında bir dizi değişiklik ve güçlükleri gelişme açısından fırsat olarak algılayan bireyler oldukları söylenebilir. Zira sabır zorluklarla gelişebilen bir özelliktir ve özellikle acı ve ıstırap tecrübelerinin gelişim ve olgunlaşma fırsatlarına dönüştürülmesi neticesinde kazanılan bir tutum olduğunun örnekleri bulunmaktadır.

Başkalarıyla fonksiyonel, sıcak ve güvene dayalı insani ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneğine sahip insanların özelliği olan diğerleriyle olumlu ilişki düzeyleri

ile katılımcıların sabır düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük ve orta düzeyli anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre diğer sabır boyutlarına oranla kişilerarası sabır boyutu ile diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu arasındaki ilişkinin daha güçlü olması ise manidardır. Zira bu sonuç, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmede kişilerarası sabır özelliğinin olumlu katkısını ortaya koyar niteliktedir. Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre sabırlı bireylerin diğerleriyle sevgi, saygı, samimiyet esasına dayalı yakın ilişkiler kurabilen, kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemleri, ilişkileri sağlıklı bir biçimde sürdürmek adına çözme kabiliyetine sahip ve sıcak, tatmin edici, güvenli kişilerarası bağları olan bireyler oldukları söylenebilir.

Yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğu inancına sahip bireylerin özelliği olan yaşamda amaç düzeyleri ile katılımcıların sabır düzeyleri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre sabır düzeyi yüksek bireylerin aynı zamanda amaç duygusuna sahip, farklı yaşam olaylarına anlam atfeden, yaşamları için anlam bulan, yakın ve uzak hedefler oluşturan, karşılaşılan negatif olaylardan daha hızlı ve daha uygun bir şekilde kendini toparlayan ve olumlu zihinsel fonksiyonu yüksek düzeyde bulunan bireyler oldukları söylenebilir.

Bireyin geçmişini ve benliğini memnuniyetle kabulü anlamında kullanılan kendini kabul düzeyleri ile katılımcıların sabır düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük ve orta düzeyli anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre sabırlı bireylerin aynı zamanda kendi sınırlılıklarının farkında olan, kendisine yönelik olumlu tutumlara ve öz saygıya sahip olan bireyler oldukları söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre örneklemin toplam psikolojik iyi oluş ve toplam sabır puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyli anlamlı ilişkinin varlığı göze çarpmaktadır. Ayrıca kişilerarası sabır boyutunun psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarıyla daha güçlü ilişkiye sahip olduğu, bunu sırasıyla uzun süreli sabır ve kısa süreli sabrın takip ettiği görülmektedir. Toplam sabır puanları dikkate alındığında ise sabır ile en güçlü ilişkinin özerklik boyutuyla, en zayıf ilişkinin ise yaşam amacı boyutuyla olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik anlamda iyi olmak, iyimserlik, umutluluk, sorumluluk, fedakârlık gibi erdemlerin çokluğuna ve bunların içtenlikle gerçekleştirilmesine bağlı olarak artmakta veya eksilmektedir. Bununla birlikte iyilik hali, hayatı daha anlamlı kılan davranışların

bir yan ürün olarak belirlemekte ve kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.<sup>1068</sup> İnsanlar acılarına karşı geliştirdikleri başa çıkma ve dinî başa çıkma araçları ile hayatlarını sürdürmek için bir anlam kaynağı oluşturdukları gibi psikolojik iyi olma düzeylerini de artırmaktadırlar.<sup>1069</sup> Hayatı anlamlandıran bazı değerlerin psikolojik iyi oluşa katkısı son zamanlarda psikoloji alanında da fark edilmiş bulunmaktadır. Psikoloji ekolleri arasında yer alan, olumlu karakter güçlerini bireylere kazandırarak ruhsal sağlığı korumayı amaçlayan pozitif psikolojinin hareket noktasını oluşturan yaklaşım da bu temel paradigmaya dayanmaktadır. Sabır, bu değerlerden biridir ve sabrı tutumlaştıran bireylerin aynı zamanda mutluluğuna, psikolojik iyi oluşuna pozitif etkide bulunmaktadır.

Doğrudan sabrın psikolojik iyi olmaya etkisinin incelendiği araştırmaların azlığına rağmen gerek sabırla yakın ilişkisi bulunan ve sabır sürecine pozitif destek sağlayan umut, iyimserlik, şükür ve anlamlılıkla ilgili, gerekse sabrın az ya da çok içerisinde bulunduğu psikolojik dayanıklılık ve öğrenilmiş güçlülük özellikleriyle ilgili çalışmalarda, farklı ölçme araçlarıyla ölçülmesine rağmen araştırmanın bulgularına paralel sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bu çalışmaların tamamına yakınında öznel ya da psikolojik iyi oluş veya genel iyilik halleri ile sabır ve sabırla ilişkileri bulunan psikolojik dayanıklılık, öğrenilmiş güçlülük arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

Umutun psikolojik iyi oluş açısından gerekliliği ve umutsuzluğun olumsuz psikolojik durumlardan sayılması psikoloji alanında umutla ilgili çalışmalarda artışa yol açmıştır. Bu çalışmalarda umut, öznel iyi oluş kuramının bileşeni olan pozitif duygulanımla pozitif, negatif duygulanımla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca umudun bireyin kendisine güvenini artırdığı ve hedefle ilgili eylemlere yaklaştırdığı belirtilmektedir. Umut düzeyi yüksek bireylerin olumlu yaklaşım gibi pozitif duygularla, umut düzeyi düşük bireylerin ise kaçınmacı yaklaşım gibi negatif duygularla dolu oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte umut düzeyi düşük olanların

<sup>1068</sup> Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 91.

<sup>1069</sup> Gülüşan Göcen, "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dinî Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerinde Bir Araştırma", s. 107.

işlerin nasıl gittiği konusunda endişelenmeleri dolayısıyla aşırı ve kontrolsüz negatif duygular yaşayabildiklerine işaret edilmektedir.<sup>1070</sup>

Psikoterapide umudun bir tedavi aracı olarak kullanılması halinde, umut düzeyi yüksek bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha pozitif olacağı iddia edilmektedir. En azından umudun bireylerde plesebo etkisi yaratabileceği ve anlam arayışında yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Zira umut teorisi bağlamında umudun anlamla güçlü ilişkisi olduğu ileri sürülmekte ve bu yaklaşım anlamın doğasına yeni bir bakış açısı getirmektedir.<sup>1071</sup>

Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarının ele alındığı bir araştırmada yaşam doyumu puanlarında, öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin yaşam doyumu puanlarında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine, öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Öznel iyi olma-toplam puanlarında ise buna ilaveten öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Sonuçlar yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip bireylerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olma ifade ettiklerini göstermiştir.<sup>1072</sup> Yine aynı çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul ve toplam psikolojik iyi oluş puanları ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine, öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar, öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.<sup>1073</sup> Bu sonuçlar sabırla psikolojik iyi olmanın tüm boyutları

<sup>1070</sup> Snyder, Rand and Sigmon, "Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family", s. 267; Little, Snyder and Wehmeyer, "The Agentic Self: On The Nature and Origins of Personal Agency Across the Lifespan", s.18-20.

<sup>1071</sup> Snyder, Rand and Sigmon, "Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family", s. 267.

<sup>1072</sup> Cenkseven, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, s. 128, 130, 179.

<sup>1073</sup> Cenkseven, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, s. 133-145.

arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğuna dair araştırma bulgularını desteklemektedir.

Öznel iyi oluş kuramının iyi olmayı değerlendirdiği esaslardan biri olan olumsuz duygulanımın yokluğu ve sabır arasındaki ilişkiyi anlamak için Schnitker ve Emmons tarafından California Üniversitesi'nden yaş ortalamaları 21 olan 324 psikoloji öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, olumsuz duygulanımın ve depresyonun azalması, sağlık problemlerinin oranında düşüş ile sabır arasında yüksek korelasyon tespit edilmiştir. Burada sabır tutumunun, olumsuz duygulara karşı bir tampon vazifesi görerek durumun kontrol edilmesini sağladığı belirtilmiştir.<sup>1074</sup>

Zihinsel engelli çocukların erkek kardeşleri ile genel gelişim gösteren çocukların erkek kardeşlerini karşılaştırdığı çalışmada Dyson, zihinsel engelli çocukların kardeşlerinin daha az davranış problemi gösterdiğini tespit etmiştir. Araştırmaya katılan bazı genç ve yetişkin kardeşler, zihinsel engelli bir kız ve erkek kardeşe yaşama tecrübesinin kendilerinde farklılıkların kabulü ve sabırda artışın yanı sıra daha fazla empati geliştirmeye yardım ettiğini belirtmişlerdir.<sup>1075</sup> Bu araştırmanın bulgularına göre zihinsel engelli kardeşe sahip olan ve sabırlarında artış bildiren grubun davranış problemlerinin daha az oluşu nedeniyle, diğer pozitif özelliklerin yanında sabır özelliğinin bu bireylerin psikolojik iyi oluşlarında etkili olduğu söylenebilir.

Sabır hem genel iyi oluş düzeyini artırarak hem de bireyde pozitif özelliklerin kazanılmasına yardımcı olup negatif özelliklerin azalmasını sağlayarak psikolojik iyi oluşa katkıda bulunabilir. Konuyla ilgili bireyde özgüven oluşmasında manevî değerlerin rolünün araştırıldığı bir araştırmada, sabrın özgüven düzeyini yükselten, özgüven oluşumuna katkı sağlayan bir manevî değer olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmada sabır konusunda yüksek skorlara sahip olanlar, psikolojik iyi oluşun göstergesi sayılabilecek sosyal karşılaştırma ölçeğinden<sup>1076</sup> de en yüksek skorlara sahip

<sup>1074</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 14.

<sup>1075</sup> Penny Hauser-Craw and Angela Howel, "Disabilities and Development", *Handbook of Psychology, Developmental Psychology*, (Ed. Irving B. Weiner, Donald K. Freedheim), Canada 2003, John Wiley Sons, Inc., Hoboken New Jersey, s. 525.

<sup>1076</sup> Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), bireyin başkalarıyla kıyaslandığında kendisini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını ölçmektedir. Ölçek, tür olarak kendini değerlendirme ölçeğidir. Ergen ve yetişkinlere uygulanmakta, iki kutuplu 18 sorudan oluşmaktadır. Çift kutuplu sorular arasında başarılı-başarısız, içe dönük-dışadönük, korkak-cesur, hoşgörülü-hoşgörüsüz gibi sıfatların yanında sabırlı-sabırsız seçeneği bulunmaktadır. Mutluer, *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü* s. 67-68.

olmuşlardır. Ayrıca sabrı benimsemiş bireylerin öz güven düzeyleri, diğerlerinden anlamlı derecede farklılaşmış ve en yüksek ortalama değer olarak tespit edilmiştir.<sup>1077</sup>

Schnitker'in UC Davis'den 531 üniversite öğrencisi üzerinde sabır ve iyi olma arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmasında yüksek düzeyde sabrın düşük düzeyde adil bir dünyaya inancının depresif etkilerine karşı tampon vazifesi gördüğü tespit edilmiştir. Aynı çalışmada empatik ilgi yüksek düzeyde olduğu zaman olumsuz duygulanım üzerinde sabrın daha büyük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. İnsanlar yüksek empatik ilgi ve yüksek sabırla en düşük olumsuz duygulanım gösterirken yüksek empatik ilgi ve düşük sabırla en yüksek olumsuz duygulanıma sahip bulunmuşlardır.<sup>1078</sup> Bu araştırmanın sonuçlarına göre sabrın, empatiden daha fazla psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca sabırlı bireylerin acı çekme, sıkıntı, hayal kırıklığı ile yüz yüze geldikleri zaman sakince beklemeye izin veren daha yapıcı ve düzenleyici stratejiler kullandıkları ve bu tarz uyum stratejilerinin kısmen sabır ile pozitif sonuçlar arasındaki ilişkiyi açıkladığı belirtilmektedir.<sup>1079</sup> Sabrı benimseyen bireylerin proaktif başa çıkmayı kullanmalarının sabır ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıkladığı aynı çalışmada yapılan tespitlerden biridir. Buna göre proaktif başa çıkmanın kullanımındaki artışla birlikte sabrın depresyonda azalmaya yol açtığı anlaşılmaktadır. Aynı şekilde iyimserlik ve umutla pozitif ilişkili olan sabır ile birlikte proaktif başa çıkmanın, yalnızlık duygularında da azalma meydana getirdiği görülmüştür.<sup>1080</sup> Yapılan başka bir çalışmada benzer şekilde üniversite adaylarının umutsuzlukları ile sabırla ilişkili olan öğrenilmiş güçlülükleri arasında negatif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki saptanmıştır.<sup>1081</sup>

Sabırla ilgili Amerika'da bir çalışma da yaş ortalamaları 17 olan 12-21 yaş aralığında bulunan 465 Liberya'lı genç üzerinde yapılmıştır.<sup>1082</sup> Bu gençler arasında sabrın öz değerlendirmesinde kendilerini daha sabırlı olarak değerlendirenler, kişilerarası ilişkiler, bireysel gelişim ve maneviyatla ilgili daha yüksek düzeyde çaba puanlarına sahip olmuşlardır. Fakat deneklerin sabırla ilgili öz değerlendirmeleri ile

<sup>1077</sup> Mutluer, *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü*, s. 102.

<sup>1078</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 29-30.

<sup>1079</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 31.

<sup>1080</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 23, 32.

<sup>1081</sup> Coşkun, *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük*, s.76.

<sup>1082</sup> Liberya'lı gençler araştırmacı tarafından sabır bulgularını tekrarlamak için bazı deneyimlere sahip olmaları dolayısıyla seçilmişlerdir. Liberya 2003'te sonuçlanan on dört yıllık sivil savaştan sonra sosyal yapısı yeniden inşa edilen bir ülkedir. Örneklemdaki gençlerin çoğu travmatik ve istenmeyen yaşam olaylarıyla karşılaşmışlardır (fakirlik, evsizlik, sevilen bir yakının ölümü v.b.) Bazısı savaşta çocuk asker olarak savaşmak zorunda bile kalmışlardır.



başarmak için çabalamaları, daha güçlü çaba göstermeleri ve kendilerini bilmeleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sabrın önemine inanan bireylerin ise tüm hedef tiplerinde çabalama oranları daha yüksek bulunmuştur. Sabrın önemi hakkındaki inanç düzeyleri daha yüksek olan gençlerin başarı, kişilerarası ilişkiler, bireysel gelişim, kendini bilme ve maneviyat gibi hedef tiplerinde daha fazla çaba gösterdikleri ve daha yüksek çabalama puanı aldıkları belirlenmiştir. Sabırlı gençlerin daha az sabırlı gençlere oranla kişilerarası ilişkiler, bireysel gelişim ve ruhsallık/maneviyat gibi hedef tipleri için daha yüksek çabalama puanlarına sahip oldukları görülmüştür.<sup>1083</sup> Psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve kendini kabul boyutlarıyla ilişkili olduğu anlaşılan bu çalışma, araştırmanın bulgularına paralel biçimde sabırla iyi oluş arasında pozitif ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır.

Ülkemizde yapılan hoşgörü ve sabır konulu bir çalışmada öznel iyi oluşun göstergelerinden biri olan yaşam doyumu değişkeninin, hoşgörü ve sabır davranışı üzerinde düşük düzeyde de olsa anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.<sup>1084</sup>

Sabır düzeyinde artış ya da yüksek düzeyli bir sabra sahip olmanın psikolojik dayanıklılığın belirgin özelliklerinden olduğu belirtilmektedir.<sup>1085</sup> Felaketle yüzleşmede bireylerin ve toplumların büyümesi ve gelişmesine izin veren, stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında direnç kaynağı olarak çalışan bir kişilik özelliği ve boyutlarından biri de sabır olan psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatürde stres ve hastalık ilişkisini ele alan çalışmalar bulunmaktadır.<sup>1086</sup> Bu çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteğin stres üzerinde tampon etkisi yarattığı sonucuna ulaşılmış, psikolojik dayanıklılığın depresyon, yaşam doyumu ve fiziksel sağlık arasında arabulucu role sahip olduğu ortaya koyulmuştur.<sup>1087</sup> Bunlardan biri olan akademik personelin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında orta düzeyli anlamlı bir

<sup>1083</sup> Schnitker, *An Examination of Patience and Well-Being*, s. 34.

<sup>1084</sup> Başaran Gençdoğan, Arzu Gülbahçe, Öner Gülbahçe, “Hoşgörü ve Sabır İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki”, (Makale 16- 18 Kasım 2012 tarihleri arasında II. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu’nda bildiri olarak sunulmuştur), s. 1.

<sup>1085</sup> Lyons, “Strategies for Assessing the Potential for Positive Adjustment Following Trauma”, s. 94.

<sup>1086</sup> Connor, “Assesment of Resilience in Aftermath of Trauma”, s. 46, 47.

<sup>1087</sup> Terzi, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, s. 2, 3, 6.

ilişki bulunmuştur. Yine bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.<sup>1088</sup>

Araştırma bulgularına göre katılımcıların psikolojik iyi olma puanları arttıkça sabır puanları artmaktadır. Hemşireler üzerinde yapılan, psikolojik dayanıklılığın depresyon ve algılanan stresle ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada, örneklem grubunun depresyon ve stres düzeyi arttıkça dayanıklılığının azaldığı saptanmıştır.<sup>1089</sup> Başka bir araştırmada Kobasa, yüksek dayanıklılık düzeyi ile fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olma arasında pozitif bir ilişki olduğunu, dayanıklılığın stresin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koymuştur.<sup>1090</sup> Dağ'ın öz denetim ve anlık doyumun ertelenmesi gibi sabırla ilişkili boyutları bulunan öğrenilmiş güçlülük ile kontrol odağı ve psikopatoloji ilişkilerini araştırdığı araştırmasında dış kontrol odağı inancı, öğrenilmiş güçlülüğün zayıf olması ve psikopatoloji arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca zorlanma yaşantıları ile karakterize edilen A tipi bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin düşük olduğu bildirilmiştir.<sup>1091</sup> Dolayısıyla sabırla psikolojik iyi olma arasında karşılıklı bir ilişkiden söz edilebilir. Buna göre sabır puanındaki artışın psikolojik iyi olma puanlarına pozitif etkide bulunacağı; sabır puanlarında düşüşün de psikolojik iyi olma puanlarında düşüşe yol açacağı söylenebilir.

Sabır aynı zamanda pozitif duyguları ortaya çıkararak iyi oluşa olumlu katkıda bulunmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ve pozitif duygular arasında güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Dayanıklı bireylerin sadece kendilerinde pozitif duyguları geliştiren bireyler değil, aynı zamanda başa çıkma sürecine yardımcı olmak için destekleyici sosyal ağ oluşturabilen diğer yakınlarında da bu duyguları ortaya çıkarma konusunda yetenekli olan bireyler oldukları belirtilmektedir. Dayanıklılık üzerine yapılan teorik çalışmalar, dayanıklı bireylerin yüksek düzeyde pozitif duygularla karakterize edildiğini göstermiştir. Ayrıca daha yüksek düzeyde psikolojik

<sup>1088</sup> Tümül, Receptoğlu, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", s. 208.

<sup>1089</sup> Seltap Taş, *Düzce Üniversitesi Araştırma Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce 2013, s. 54.

<sup>1090</sup> Terzi, "Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki", s. 2, 3.

<sup>1091</sup> İhsan Dağ, "Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri", *Psikoloji Dergisi*, C: 7, S:27, Eylül 1992, s. 2, 6.

dayanıklılık, kriz sonrası gelişmeyle ilişkili bulunmuştur. Bu bireyler aynı zamanda üstün başa çıkma yeteneğine sahiptirler.<sup>1092</sup>

Sabrın diğer erdemlerin onunla birlikte geliştiği temel erdemlerden olduğu bilinmektedir. Peterson ve Seligman'ın oluşturduğu, psikolojik iyi olmayı sağladığı düşünülen VIA-IS erdemleri (24 karakter gücü) ile sabrın ilişkisi Schnitker ve Emmons tarafından ele alınmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre sabır, diğer karakter güçlerinden farklı olmasına rağmen onlarla bazı ilginç ilişkiler göstermiştir. Sabrın öz değerlendirmesi boyutu, ılımlılığın alt boyutları olan affedicilik, alçakgönüllülük, basiret ve öz denetim güçlerinin yanı sıra adalet, liderlik ve sadakatle pozitif korelasyona sahip bulunmuştur. Sabır tutumu, affedicilik, merhamet, şefkat, cömertlik gibi güçlerle birlikte başkalarının kusurunu örtme ve hoşgörülü olmayı sağlayabilmektedir. Diğer taraftan sabrın önemi hakkındaki inançlar, adalet ve aşkınlıkla pozitif ilişkili bulunmuştur.<sup>1093</sup> Bir başka çalışmada ise Côte, gelişmiş kişilik özelliklerini öz saygı, yaşamda amaç, iç kontrol odağı ve ego gücü (sabr ve dayanıklılık) olarak sıralamıştır. Ona göre ego gücü (sabr ve dayanıklılık), birey hayal kırıklığı ve başarısızlıkla yüzleştğinde azimli olmayı kolaylaştırmaktadır.<sup>1094</sup>

Öz-denetimin mümkün olmadığı durumlarla (sevdiklerinin ölümü, sakatlık, hastalık) daha sık karşılaştıkları için yaşlılarda sabır, öznel iyi olma üzerinde önemli bir rol oynayabilmektedir.<sup>1095</sup>

Cenkseven'in öğrencilerde psikolojik iyi olmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yaptığı aşamalı regresyon analizi sonucunda ise açıklanan toplam varyansa katkılarına göre, öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrotizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenlerinin arasında psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olarak öğrenilmiş güçlülüğün birinci sırada olduğu

<sup>1092</sup> Tugade, Fredrickson, Barrell, "Psychological Resilience and Positive Emotions on Coping and Health", s. 1169, 1172, 1174, 1183.

<sup>1093</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s. 201.

<sup>1094</sup> Seth J. Schwartz, M Brent Donnellan, Russel D Ravert, Koen Luyckx and Byron L. Zamboanga, "Identity Development, Personality and Well-being In Adolescence and Emerging Adulthood, Theory, Research and Recent Advances", (Ed Irving B. Weiner, Richard M. Leaner), *Handbook of Psychology, Development Psychology*, (Second Edition), M. An Easterbrooks Jayanthi Mistry, 2012, John Wiley and Sons, s. 348.

<sup>1095</sup> Schnitker, Emmons, "Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives", s. 203.

görülmüştür.<sup>1096</sup> Araştırma bulgularına göre de sabır, psikolojik iyi olmanın yordayıcılarından biridir.

Işık tarafından mülakat yöntemiyle yapılan ve sabrın olumsuz anlamda kavramlaştırılmasına dayandırılan akademik bir çalışma farklı bir örnek olması nedeniyle dikkat çekicidir. Konya’lı kadın dokumacılar üzerinde yapılan bu çalışmada sabır “kendine güven ve benlik saygısı kazanma konusunda bireyi engelleyen ve pasifleştiren bir özellik” olarak kavramlaştırılmakta, bu çalışmanın örnekleme olan kadın dokumacıların örgün eğitim almasına engel olan bir özellik, erkek egemenliği ve tahakkümü sorununa eşdeğer bir sorun olarak nitelendirilmektedir. Aynı zamanda araştırmacı, dindarlık ve utangaçlığın bu kadınların hareket kabiliyetlerinin önünde duran engeller olduğunu belirtmektedir. Dokumacılık mesleğinin bu bireylerin sabır ve disiplin duygusunu geliştirdiğini kabul etmekle birlikte araştırmacı, sabır tutumunu bazı sorunların kaynağı olarak görmektedir. Ekonomi alanında yapılan bu çalışmada kadınların adeta kendi benliklerinin bir parçası durumunda olan etik uygulamaların değeri ve önemine odaklanmalarının yani sabır tutumlarının, kapitalizmin darbesini zorunlu olarak eleştirmeden kucaklama ve kabul etmelerinin veya yaşam tarzlarını ve haksız uygulamalara karşı eleştirel duruşu geride bırakmalarının sebebi olmaması gerektiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada sabır, mevcut durumu pasifçe kabullenmek ve öylece beklemek olarak kavramlaştırıldığından, sabrın olumsuz sonuçlara yol açtığı ve bireyi pasifleştirerek kendine güven duygusunu ve benlik saygısını zedelediği iddia edilmektedir.<sup>1097</sup> Ancak sabrın psikolojik iyi olmaya olumsuz etkide bulunduğunu iddia eden bu araştırmada yer alan sabır kavramlaştırması, “tahammül biçimi sabır algısı” olarak değerlendirilen negatif sabır algısıdır.

<sup>1096</sup> Cenkseven, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, s. 180.

<sup>1097</sup> Damla Işık, “On Sabır and Agency, The Politics of Pious Practice in Konya’s Carpet Weaving Industry”, *International Feminist Journal of Politics*, Volume: 10, Issue:4, 2008, s.518-541.

## 5.6. DİNDARLIK SABIR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGULAR

**Tablo 5.28.** Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

|                            | Yordayan Değişken            | R   | R <sup>2</sup> | F      | Df     | t     | Beta | β      | p    |
|----------------------------|------------------------------|-----|----------------|--------|--------|-------|------|--------|------|
| <b>Psikolojik İyi Oluş</b> | <b>(sabit)</b>               | ,37 | ,141           | 55,498 | 3-1003 | 20.89 |      | 100.21 | ,000 |
|                            | <b>Dindarlık</b>             |     |                |        |        | 3.04  | ,12  | ,154   | .002 |
|                            | <b>Sabır</b>                 |     |                |        |        | 10.53 | ,31  | ,735   | .000 |
|                            | <b>İçsel Dinî Motivasyon</b> |     |                |        |        | 1.23  | ,048 | ,134   | .218 |

“Psikolojik iyi oluşun” yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları tablo 5.28’de verilmiştir. Dindarlık, sabır ve içsel dinî motivasyon değişkenleri birlikte psikolojik iyi oluş ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermiştir.  $R=.37$ ,  $R^2=.14$ ,  $F_{(3-1003)}= 55,498$ ,  $p<.01$ . Bu üç değişken birlikte psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın yaklaşık olarak % 14’ünü açıklamıştır. Tablo 5.28.’de regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde dindarlık ve sabır değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, içsel dinî motivasyon değişkeninin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre ( $\beta$ ) yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki göreceli önem sırası sabır ve dindarlıktır.

**Tablo 5.29.** İçsel Dinî Motivasyon Düzeylerine Göre Sabır Düzeyleri\*

| İçsel Dinî Motivasyon Düzeyleri | Sabır |           |       |
|---------------------------------|-------|-----------|-------|
|                                 | N     | $\bar{X}$ | Ss    |
| Düşük                           | 29    | 37,89     | 5,314 |
| Yüksek                          | 709   | 39,86     | 6,758 |
| $p < 0,05$ $t = -1.551$         |       |           |       |

\*Deneklerin İçsel Dinî Motivasyon Ölçeğinden aldıkları puanlara göre 10-29 puan aralığında bulunanların düzeyleri “düşük”, 40-50 puan aralığında bulunanların düzeyleri “yüksek” kabul edilmiştir. Verileri karşılaştırma olanağı vermesi için 30-39 puan aralığında bulunan denekler analizden çıkartılmıştır.

Tablo 5.29’da görüldüğü üzere örneklem grubunun sabır skorları içsel dinî motivasyon düzeylerine göre değişmektedir. İçsel dinî motivasyon düzeyi “düşük” olan grubun sabır ortalama skoru ( $\bar{X} = 37,89$ ) iken, “yüksek” olan grubun ( $\bar{X} = 39,86$ ) dır. Elde edilen bulgulardan içsel dinî motivasyon düzeylerine göre örneklem grubunun sabır puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı ( $p < 0,05$   $t = -1.551$ ) tespit edilmiştir. Dolayısıyla içsel dinî motivasyon düzeyi “yüksek” olan grubun sabır düzeyi, içsel dinî motivasyon düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir. Sabır skorları açısından (38-55) puan aralığının yüksek düzeyde sabrı ifade ettiği düşünüldüğünde ise içsel dinî motivasyon düzeyi “yüksek” olan grubun sabır düzeylerinin de “yüksek” olduğu söylenebilir.

**Tablo 5. 30.** Sabır Düzeylerine Göre Dindarlık, İçsel Dinî Motivasyon ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri\*

| Sabır Düzeyleri         | Dindarlık             |           |       |
|-------------------------|-----------------------|-----------|-------|
|                         | N                     | $\bar{X}$ | Ss    |
| Düşük                   | 75                    | 112,84    | 12,49 |
| Yüksek                  | 638                   | 117,48    | 12,43 |
| $p < 0,05$ $t = -3,059$ |                       |           |       |
| Sabır Düzeyleri         | İçsel Dinî Motivasyon |           |       |
|                         | N                     | $\bar{X}$ | Ss    |
| Düşük                   | 75                    | 39,69     | 5,167 |
| Yüksek                  | 638                   | 41,78     | 5,789 |
| $p < 0,05$ $t = -2,992$ |                       |           |       |
| Sabır Düzeyleri         | Psikolojik İyi Olma   |           |       |
|                         | N                     | $\bar{X}$ | Ss    |
| Düşük                   | 75                    | 142,90    | 17,72 |
| Yüksek                  | 638                   | 156,00    | 15,66 |
| $p < ,001$ $t = -6,752$ |                       |           |       |

\*Deneklerin 3 Faktörlü Sabır Ölçeğinden aldıkları puanlara göre 11-29 puan aralığında bulunanların sabır düzeyleri “düşük”, 38-55 puan aralığında bulunanların sabır düzeyleri “yüksek” kabul edilmiştir. Verileri karşılaştırma olanağı vermesi için 30-37 puan aralığında bulunan denekler analizden çıkartılmıştır.

Tablo 5.30’de görüldüğü üzere örneklem grubunun dindarlık skorları sabır düzeylerine göre değişmektedir. Sabır düzeyi “düşük” olan grubun ortalama dindarlık skoru ( $\bar{X} = 112,84$ ) iken, “yüksek” olan grubun ( $\bar{X} = 117,48$ ) dir. Elde edilen bulgulardan sabır düzeylerine göre örneklem grubunun dindarlık skorlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı ( $p < 0,05$   $t = -3,059$ ) tespit edilmiştir. Dolayısıyla sabır düzeyi “yüksek” olan grubun dindarlık düzeyi, sabır düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir. Aynı tabloda örneklem grubunun içsel dinî motivasyon skorlarının sabır düzeylerine göre değiştiği de görülmektedir. Sabır düzeyi “düşük” olan grubun ortalama içsel dinî motivasyon skoru ( $\bar{X} = 39,69$ ) iken, “yüksek” olan grubun ( $\bar{X} = 41,78$ ) dir. Sabır düzeylerine göre örneklem grubunun içsel dinî motivasyon skorlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı ( $p < 0,05$   $t = -2,992$ ) belirlenmiştir. Buna göre sabır düzeyi “yüksek” olan grubun içsel dinî motivasyon düzeyinin sabır düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Sabır düzeylerine göre psikolojik iyi olma skorlarına bakıldığında ise Tablo 5.30’de sabır düzeyi “düşük” olan grubun ortalama psikolojik iyi olma skorlarının ( $\bar{X} = 142,90$ ), sabır düzeyi “yüksek” olan grubun skorlarının ( $\bar{X} = 156,00$ ) olduğu görülmektedir. Bulgulardan sabır düzeylerine göre örneklem grubunun psikolojik iyi olma skorlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı ( $p < ,001$   $t = -6,752$ ) anlaşılmaktadır. Dolayısıyla sabır düzeyi “yüksek” olan grubun psikolojik iyi olma düzeyinin, sabır düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Dindarlık sabrı geliştirdiği gibi sabır da dindarlığı geliştirmekte, hem dindar hem de sabırlı olmak psikolojik iyi olma katkı sağlamaktadır. Özellikle dinî uygulamalar ve insan yaşamını konu alan araştırmalara bakıldığında içselleştirilmiş bir dinî inancın gereği olarak yerine getirilen ibadetlerin insanın öz güvenini artırdığı, ruhsal destek sağladığı, karakterini güçlendirdiği, sabrını ve yaşam felsefesini geliştirdiği anlaşılmaktadır.<sup>1098</sup> Dinî pratikler genellikle kişiliği düzenleyici ve dengeleyici sistemler olarak işlev görmektedirler. İbadetler içselleştirildiği takdirde bireylere iyiliksever olmak, iffetli olmak, dürüst olmak, doğru sözlü olmak ve bağışlamak gibi olumlu kişilik özelliklerini kazandırdığı gibi bedensel ve ruhsal bir takım güçlüklerle dayanmayı yani sabrı da öğretmektedirler. Ardından insanın bu zorluklara göğüs gererek ibadetlerini devamlı yerine getirmesi kişiliği oluşturan sabır, cesaret, merhamet gibi tutumların

<sup>1098</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 93; Göcen, “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dinî Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerinde Bir Araştırma”, s. 86, 102.

geliştirilmesine yardım etmektedir.<sup>1099</sup> Bu tutumların gelişmesiyle birlikte sabır gibi insanın acılarına karşı geliştirdikleri başa çıkma ve dinî başa çıkmaya yardımcı araçlarının katkısıyla insanlar hayatlarını sürdürmek için bir anlam kaynağı oluşturmakta ve bu durum bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini artırmaktadır.<sup>1100</sup>

Din, yalnızca stres verici yaşam olaylarının etkisini azaltmakla kalmamakta, olumlu duygu durumunun yükselmesine de katkıda bulunarak psikolojik iyi oluşu desteklemektedir. Dinin mutluluğa etkisi bağlamında yapılan izahlardan biri de, onun affetme, sevgi, merhamet, şükür, sabır gibi olumlu duyguların ortaya çıkmasına vesile olmasıdır. Özellikle son dönemlerin en etkili psikoloji yaklaşımı olan pozitif psikoloji akımı da söz konusu olumlu duyguları konu edinmiş ve bu duyguların ortaya çıkmasında dinin rolünü yadsımamıştır.<sup>1101</sup>

Dinin bireylere sunduğu psikolojik iyi olmaya katkı sağlayacak araçlardan biri de olumlu dinî başa çıkma yöntemleridir. Yapılan bir araştırma bulgularına göre dinî başa çıkma içerisinde sabır davranışı bulunan hayra yorma alt boyutu ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif etkileşim bulunmaktadır. Buna göre sabrın yaşam memnuniyetini artıran başa çıkma etkinlikleri arasında bulunduğu söylenebilir. Sabrın psikolojik iyi oluşla pozitif yönlü anlamlı ilişkisi araştırmanın bulgularıyla desteklenmiştir. Bireyin dinî referansların etkisiyle sabır tutumunu seçmesi durumunda sabrın olumlu katkısına dindarlığın pozitif etkisi de eklenmekte ve hem sabrın hem de dindarlığın pozitif etkisi birleşerek daha güçlü bir etki meydana getirmektedir. İnsanların başlarına gelen her hangi bir olumsuz olayda başlarına gelenleri manevî olgunlaşmanın bir parçası, Allah'ın bir imtihanı olarak değerlendirmesi, sabırla karşılaması, “vaki olanda bir hayır vardır”, “Mevla neylerse güzel eyler” diyebilmesi onların yaşam memnuniyetlerini ve buna bağlı olarak iyimserliklerini artırmaktadır. Yaşam memnuniyetinin artması bireye zorluklara dayanma ve göğüs germe sürecinde ilave bir enerji kazandırmaktadır. Sabır aynı zamanda iyimserliği artıran bir faktördür. İyimserliğin artması ise problemlerin üstesinden gelmede bireylere önemli katkılar sağlamaktadır. İyimser bir yönelime sahip

<sup>1099</sup> Hayta, “U.Ü İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psikososyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, s. 2, 3.

<sup>1100</sup> Göcen, “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dinî Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerinde Bir Araştırma”, s. 107.

<sup>1101</sup> Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, s. 162.



olanlar için olumsuzluklar kalıcı değil geçici, aşılabılır durumlar ve üstesinden gelinmesi gereken zorluklar olarak anlamlandırılmaktadır.<sup>1102</sup>

Ayten ve arkadaşlarının hastalar, hasta yakınları ve hastane personeli üzerinde yapmış oldukları araştırma bulgularına göre bireylerin genelde başlarına gelen herhangi bir sıkıntıyı hayra yorarak “Mevla neylerse güzel eyler “ diyebilme, yaşadıkları sıkıntıları sabır ve teenni ile karşılama, içinde bulundukları zor durumda Allah’a yönelerek muhasebe yaparak Allah’tan yardım dileme eğilimleri arttıkça yaşam memnuniyeti düzeyleri de artmaktadır. Dolayısıyla dinî başa çıkma etkinliği olarak başlarına geleni manevî olgunlaşmanın bir parçası, Allah’ın bir imtihanı olarak değerlendirmeleri, sabırla karşılamaları bireylerin yaşam memnuniyetini ve iyimserlik düzeylerini artırmaktadır.<sup>1103</sup> Bununla birlikte güçlü adil dünya inancı olan ve her şeyde bir iyilik olduğuna, sabretmenin iyilik getireceğine inancı olan bireyler sosyal temaslarını ve öznel sağlık durumlarını daha olumlu algılamaktadırlar.<sup>1104</sup> Bireyde özgüven oluşmasında manevî değerlerin rolünün araştırıldığı başka bir araştırma bulgularına göre Allah’a olan inancın yaşamın zorlukları, sıkıntıları karşısında dayanma gücünü artırdığı görülmüştür.<sup>1105</sup>

<sup>1102</sup> Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 124.

<sup>1103</sup> Ayten, Göcen, Sevinç, Öztürk, “Dini Başa Çıkma Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi- Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, s. 74-75.

<sup>1104</sup> Ayten, Göcen, Sevinç, Öztürk, “Dini Başa Çıkma Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi- Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, s. 70.

<sup>1105</sup> Mutluer, *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü*, s. 82, 98.

## SONUÇ

Gerek dünyada gerekse ülkemizde, sabrın kavramsal analizi ve sabır sürecinin psikolojik tahlili ile birlikte insan psikolojisindeki yeri ve etkisinin incelenmesi konusunda psikoloji literatüründe yer alan çalışma sayısı oldukça yetersizdir. Bu amaçla araştırma konusu seçilmiş, kavramsal analiz tamamlandıktan sonra tecrübî çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve yorumları yapılmıştır.

Sabır, bireyin her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olmakla birlikte duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarda yaşanan çözümleyici psikolojik bir süreç ve başa çıkmaya yardımcı bir tutum olarak kavramlaştırılmıştır. Bir duygu olmanın ötesinde bilişsel yönden temellendirilip davranışa dönüştüğü ve tutumlaştığında bir kişilik gücü olan sabır, sadece bireysel gelişimi desteklememekte aynı zamanda olgunlaşmayı sağlamaktadır. Bu nedenle kendini gerçekleştirmiş, olgunlaşmış, tasavvufî tabirle “nefs-i kâmile” mertebesine ulaşmış bireyin özellikleri arasında sayılmaktadır.

Güçlü bir karakterde bulunması gereken özelliklerden biri olan sabır, manevî hedeflere ulaşmada gerekli olduğu gibi seküler hedeflere ulaşmak için de gereklidir. Sabır her türlü başarının ön koşulu gibidir. Sadece akademik başarıda değil, hayat başarısında da yarar sağlayan sabrın, hedef peşinde ilerleme ve hedefe ulaşmadaki fonksiyonunu gösteren tarihsel örnekler çoktur.

Sabır aynı zamanda başa çıkmaya yardımcı bir enstrümandır. Günlük hayatta karşılaşılan sorunlarda olduğu gibi önemli yaşam problemleriyle başa çıkmak zorunda olan bireyin süreci doğru yönetmesine yardımcı olan başa çıkma araçlarından biridir. Gerek seküler başa çıkma gerekse dinî başa çıkma sürecinde sabır, güçlülükle karşılaşma anında bireyin olayı anlamlandırmasından başlayarak çözümün her aşamasında sürecin tamamlanmasına değin etkin fonksiyonda olabilmektedir. Ayrıca başa çıkmanın etkisiz olduğu durumlarda umudu yitirmeyerek problem çözme aşamalarının en başına dönme, çözüm için kararlılık gösterme ve kararlılığı sürdürmede sabır önemli bir aktör konumundadır.

Yaşayan tüm dinlerin önemli bulduğu hatta “erdem” sıfatını verdiği sabır, dinsel doğası nedeniyle manevî- dinî gelişimin doğal unsurlarından biridir. Sabır ve dinî hayat adeta yoldaştır. Manevî-dinî gelişimin ilk basamağından son basamağına kadar gerekli olan sabır, dinî hayatın duygu, inanç, davranış, tecrübe boyutları ile etkileşim

halindedir. Dindarlık sabrı geliştirdiği gibi sabır da dindarlığı geliştirmektedir. İmanda aslî bir unsur olmasının yanında ibadette devamlılığın sağlanması ve ahlakî güzelliklerin kazanılmasında önemli bir faktör olan sabır, böylece dinî gelişime ivme kazandırmaktadır.

Araştırma kapsamında demografik değişkenlerle sabır düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu bağlamda yaş değişkeni açısından sabır bulguları değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre toplam sabır ve sabır ölçeğinin tüm boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, sabır skorlarının yaşla birlikte arttığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından bireylerin sabır puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı dolayısıyla cinsiyetin bireylerin sabır puanlarını anlamlı düzeyde etkileyen bir faktör olmadığı anlaşılmıştır. Medenî durum değişkenine göre evli ve dul olanların sabır düzeyleri, bekârlara göre; dul olanların sabır düzeyleri, evlilere göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu değişkenine göre ilköğretim mezunlarının toplam sabır skorları, lise ve yüksekokul/ üniversite mezunlarından; okuryazarların toplam sabır skorları, lise mezunlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir. Meslek grubu değişkenine göre ise toplam sabır skorları açısından ev hanımlarının toplam sabır düzeylerinin, memur ve öğrencilerden; emeklilerin toplam sabır düzeylerinin memur ve öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Örneklemen sosyo- ekonomik durumu ile sabır düzeyi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ayrışma tespit edilmemiştir.

Araştırmada incelenen ikinci olgu psikolojik iyi olmadır. Bu bağlamda demografik değişkenlerle örneklemen psikolojik iyi olma düzeylerinin ilişkisi incelenmiş ve yaş gruplarına göre toplam psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından ise toplam psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde farklılaştığı, erkeklerin toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin bayanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi olma puanları medenî durum değişkenine ve sosyo- ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri bakımından bekârların skorlarının dullardan, evlilerin skorlarının bekâr ve dullardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca örneklemen sosyo- ekonomik durumlarına göre toplam psikolojik

iyi olma düzeylerine bakıldığında, ortanın üstünde ekonomik düzey bildiren deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, ortanın altında ekonomik düzeye sahip olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Verilere uygulanan istatistiksel analize göre toplam psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre de anlamlı düzeyde farklılaştığı; yüksekokul/ üniversite mezunlarının okuryazar, ilköğretim ve lise mezunlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Meslek değişkenine göre ise toplam psikolojik iyi olma puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiş, öğretmenlerin toplam psikolojik iyi olma düzeyleri, işçi/esnaf, ev hanımları, öğrenci ve emeklilerden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Dindarlık ve içsel dinî motivasyonun sabırla ilişkisi ile ilgili olarak araştırmada yapılan korelasyon analizine göre aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ancak dindarlığın alt boyutlarından dinî bilgi ile sabır arasında ve içsel dinî motivasyon ile kısa süreli sabır arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ayrıca yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre dindarlık ve içsel dinî motivasyonun sabrı anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir.

Dindarlık ve içsel dinî motivasyon ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan korelasyon analizine göre aralarında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre dindarlık ve içsel dinî motivasyon düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun artacağı söylenebilir. Ayrıca yapılan basit doğrusal regresyon analizinde içsel dinî motivasyon ve dindarlığın psikolojik iyi olmayı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Dindarlığın psikolojik iyi olma ile pozitif ilişkisi, literatürde çoğunlukla yer almaktadır. Ancak sabrın psikolojik iyi olma ile ilişkisine dair çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu konudaki ilk çalışmalardan biri ABD’de Sarah Schnitker tarafından yapılmıştır. Söz konusu çalışmada sabır ile psikolojik iyi olma arasında sabrın psikolojik iyi olmayı artırdığına dair pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Aynı ölçme aracı kullanılarak Türkiye örnekleminde yapılan bu çalışmanın bulgularına göre de sabır ile psikolojik iyi olma arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani sabır düzeyindeki artış psikolojik iyi olma düzeyinde artışa yol açmaktadır. Dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçlarına göre ise dindarlık

ve sabrın psikolojik iyi olmayı anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Söz konusu değişkenler toplam varyansın % 14'ünü açıklamaktadır ve yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi olma üzerindeki göreceli önem sırası birinci olarak sabır, ikinci olarak dindarlıktır.

Dindarlıkla sabır arasında veya dindarlıkla psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişkiler olmasına rağmen, dindarlık sabırlı olmanın veya psikolojik iyi olmanın zorunlu koşulu değildir. Birey dinî referanslarda güçlü bir şekilde tavsiye edildiği için sabır tutumunu seçmiş olabileceği gibi pragmatik yaklaşımla seküler hedeflerine ulaşabilmek için de onu benimsemiş olabilir. Dindarlığın sabırlı olmanın zorunlu koşulu olmaktan çok, bu gücü kazanmak için bireye imkân veya avantaj sağlayan bir nitelik olarak düşünülmesi daha doğrudur. Aynı şekilde dindar olmayan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin de yüksek olma ihtimali vardır. Zira birey dinin psikolojik iyi olmaya sağladığı sosyal destek, anlam ve amaç duygusu, başa çıkma araçları gibi kaynakları dinden bağımsız olarak seküler kaynaklardan elde etmiş olabilir. Ancak dinin sağladığı katkı daha derin ve güçlü olduğu için dindarların psikolojik iyilik hallerinin daha kalıcı ve sürdürülebilir olduğu söylenebilir.

Dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın din psikolojisi ve genel psikoloji alanında dindarlık-sabır, dindarlık-psikolojik iyi olma, sabır- psikolojik iyi olma ve sabır psikolojisi konusunda yapılacak çalışmalara ışık tutması umulmaktadır. Sabır konusunda psikoloji alanında yapılmış çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu gerçeğinden hareketle bu konudaki eksikliğin farklı perspektiflerden, farklı kültürlerde ve farklı örneklem gruplarıyla yapılacak yeni çalışmalarla kapatılabileceği ve sabırla ilgili yeni çalışmaların konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Örneğin sabrın şükür, umut gibi sabra pozitif destek sağladığı düşünülen olgularla ilişkisinin ve bunların sabır üzerindeki etkilerinin incelenmesi sabrın daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Sabır ile kişilik arasındaki ilişki araştırılarak sabırlı bireylerin başka hangi kişilik özelliklerini taşıdıkları incelenebilir. Tanrıya bağlanma stilleri ile sabır ilişkisi başka bir araştırma konusunu oluşturabilir. Sabır eğitiminin nasıl yapılabileceği konusu eğitim bilimleri alanında ele alınabilir. Bununla birlikte bireylerin gelişimi ve psikolojik sağlıklarının korunması açısından ülkemizde çeşitli kurumlarda sabır eğitimi verilmesi önerilebilir. Örneğin Milli Eğitim Bakanlığının ve Gençlik ve Spor Bakanlığının desteğiyle eğitim

kurumlarında ana sınıfı öğrencilerinden başlayarak çeşitli yaş düzeylerinde çocuklara ve gençlere akademik ve hayat başarılarına katkı sağlayabileceğinden sabır eğitimi verilmesi yararlı olabileceği düşünülmektedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının desteği ile sabırla ilgili seminerler verilerek ailenin korunması ve boşanmaların azaltılması sağlanabilir. Adalet bakanlığına bağlı cezaevlerinde özellikle cezaevi sonrası hayatlarında yeniden suç işlemelerini önlemek amacıyla mahkûmlara sabır eğitimi verilebilir. Hiperaktivite tedavisinde sabır eğitimi psikolojik destek olarak kullanılabilir. AMETEM kliniklerinde madde bağımlılığı tedavisi gören hastalara sabır eğitimi verilebilir. Bu eğitim onların bağımlılıktan kurtulmalarına yardımcı olabilir.

## KAYNAKÇA

- Abdulkaki Muhammed Fuad, *el-Mu'cemu'l-Mufehres li Elfazi'l-Kur'ani'l-Kerim*, Çağrı Yayınları, İstanbul 1990.
- Akbulut, Yavuz, *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları*, İdeal Kültür Yayıncılık, İstanbul 2011.
- Akın, Ahmet, “The Scales of Psychological Well-Being A Study Of Validity and Reliability”, *Educational Sciences Theory and Practice*, 8 (3), September 2008, ss. 741-750.
- Akın, Ahmet, *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlılık Üzerindeki Etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya 2009.
- Akın, A, Demirci, İ., Yıldız E., Gediksiz E., ve Eroglu N. (2012, May). “The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The Validity and Reliability of the Turkish Version”, *Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları*, (Ed.Ahmet Akın), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara Ekim 2012. (Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey)
- Akkaya, Ebru, *Üniversite Öğrencilerinin Otonomik Sosyotropik Kişilik Özellikleri ile Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2009.
- Aksayan, Seçil, Gözümlü Sebahat, “Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber I: Ölçek Uyarlama Aşamaları ve Dil Uyarlaması”, *Hemşirelik Araştırma Dergisi*, 2002, 4 (1), ss. 9-14.
- Aldwin Coyne, C. J., , C. and Lazarus, R. S., “Depression and Coping in Stressful Episodes”, *Journal of Abnormal Psychology*, 90 (5), 1981, ss. 439-447.
- Allport, Gordon W., *The Person in Psychology- Selected Essays*, Beacon Press, Boston 1968.
- Alper, Hülya, *İmanın Psikolojik Yapısı*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2007.
- Ardelt, Monica, “ Effects of Religion and Purpose in Life on Elders Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death”, *Journal of Religious Gerontology*, Vol: 14 (4), 2003, ss. 55-77.

- Argyle, Michael and Hills Peter, “Religious Experiences and Their Relations With Happiness and Personality”, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10 (3), 2000, ss. 157-172.
- Arıcı, Asude, *Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2005.
- Arık, İ.Alev, *Motivasyon ve Heyecana Giriş*, Çantay Kitabevi, İstanbul 1996.
- Arıkan, Rauf, *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*, 4. Baskı, Asil Yayın Dağıtım, Ankara 2004.
- Armaner, Neda, *Din Psikolojisine Giriş*, I, Ayyıldız Matbaası, Ankara 1980.
- Armand, L. Mauss, *Encyclopedia of Religion and Society*, (Ed. William H. Swators), Alta Mira Press A Division of Sage Publications, USA 1998.
- Atkinson, Rita L., Atkinson Richard C., Hilgard Ernest R., *Psikolojiye Giriş I*, (Çev.: Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), Sosyal Yayınları, İstanbul 1995.
- Aydın, Hayati, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul 2005.
- Aydın, Hayati, “Kur'an'da İrade-Azm ve Tevekkül”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, Yıl: 9, (2008), S: 22, ss. 59-79.
- Aydın, Mehmet, *Din Felsefesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, İzmir 1987.
- Aydoğdu, Tuğba, *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2013.
- Ayten, Ali, “William James (1842-1910) ve Din Psikolojisinde Tecrübe Merkezli Bir Yaklaşım”, *İslamî Araştırmalar Dergisi*, C: 19, S: 3, 2006, ss. 457-464.
- Ayten, Ali, *Empati ve Din- Türkiye’de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psikososyal Bir Araştırma*, İz Yayıncılık, İstanbul 2010.
- Ayten, Ali, *Psikoloji ve Din- Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, (2. Baskı), İz Yayıncılık, İstanbul 2010.
- Ayten, Ali, *Tanrı’ya Sığınmak- Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İz Yayıncılık, İstanbul 2012.
- Ayten, Ali, Göcen Gülüşan, Sevinç Kenan, Öztürk Eyyüp E., “Dinî Başa Çıkma, Şükür, ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları



- Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Mayıs-Ağustos 2012, C: 12, S: 2, ss. 45-79.
- Bahadır, Abdulkerim, *Jung ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2007.
- Bahadır, Abdulkerim, “Hayatın Anlam Kazanmasında Psikososyal Faktörler ve Din”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (2000), ss. 185-230.
- Bahadır, Abdulkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din-Logoterapik Bir Araştırma*, (İkinci Baskı), İnsan Yayınları, İstanbul 2011.
- Balcı, Fatma, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dinî İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2011.
- Baldık, Ömer, “Sabır Psikolojisi”, *Zafer Bilim- Araştırma Dergisi*, Ekim 2005, S: 345.
- Baltaş, Zuhale, *Sağlık Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2000.
- Baltaş, Acar, Baltaş, Zuhale, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, (22. Basım), Remzi Kitabevi, İstanbul 2004.
- Batman Elif, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2008.
- Baymur, Feriha, *Genel Psikoloji*, İnkılâp Kitabevi, İstanbul 1989.
- Bjorek, Jeffrey P., Cohen Lawrence H., “Coping With Threats, Losses and Challenges”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol: 12, No: 1, 1993, ss. 56-72.
- Birand, Kamuran, “Dinin Mahiyeti Üzerine”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: I-V, 1957, ss. 120- 134.
- Biswas-Diener, Robert, “From the Equator to the North Pole: A Study of Character Strengths”, *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7, ss. 293-310.
- Bolay, Süleyman Hayri, *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, (9. Baskı), Akçağ Yayınları, Ankara 2004.
- Boyras, Güler, *Learned Resourcefulness in Institutionalized and Non- Institutionalized Adolescents*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2002.
- Bradburn, Norman M., *The Structure of Psychological Well-being*, Aldine Publishing Company, Chicago 1969.

- Bridge, Berna, *Duyguların Eğitimi –Siz Olsaydınız Ne yapardınız?*, (2. Baskı), Beyaz Yayınları, İstanbul 2004.
- Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, (4. Baskı), Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2009.
- Bukkyo Dendo Kyokal (Budist İntişar Cemiyeti), *Buda Talimatı*, (3.baskı), Kosaido Printing Co. Ltd, Tokyo Japon 2001.
- Burkovik, Yıldız, “Sebatkârlık”, (Ed. Nevzat Tarhan, Orhan Gümüşel, Aynur Sayım), *Pozitif Psikoloji, Çoklu Zekâ Uygulamaları*, (ss. 232-238), (2.Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2013.
- Büyüköztürk Şener, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara 2007.
- Canan, İbrahim, *Kütüb-ü Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*, Akçağ Yayınları, C: 14, Ankara 1993.
- Carrel Allexis, *Dua*, (Refik Özden) İstanbul, Yağmur Yayınları, 1981.
- Cengil, Muammer, “Depresyonu Önlemede Dinî İnancın Koruyucu Rolü”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2003, C: III, S: 2, ss. 129-152.
- Cengil, Muammer , “Olağanüstü Hallerde ve Kriz Anlarında Verilecek Dinî Hizmetlerin Psiko-Sosyal Temelleri”, (Ed. Mehmet Bulut), I. Din Hizmetleri Sempozyumu, *TDV Yayın Matbaacılık*, Ankara 2008, ss. 606-619.
- Cenkseven Fulya, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2004.
- Cenkseven Fulya, Akbaş Turan, “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2007, C: III, S: 27, ss. 43-65.
- Certel, Hüseyin, *İman ve Ahlakta Kemâlin Yolu*, Hamle Basın-Yayın, İstanbul 1993.
- Cevizci, Ahmet, *Paradigma Felsefe Sözlüğü*, (6. Baskı), Paradigma Yayınları, İstanbul 2005.
- Ceylan, Yasin ,”Etik Değerlerin İnsan Yaşamındaki Yeri”, *İslâmiyât*, 2001, S: 3, s.155-159.
- Chang Wen-Chun, “Religious Attendance and Subjective Well-being in an Eastern-Culture Country: Emprical Evidence from Taiwan”, *Marburg Journal of Religion*, Volume: 14, No: 1, May 2009, ss. 1-30.

- Chen Fang Fang, Jing Yiming, Hayes Adele, Min Lee Jeong, “Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being”, *Journal of Happiness Studies*, 14, ss. 1033-1068.
- Chevalier, Jean, “Din Fenomeni”, (Çev.: Mehmet Aydın), *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 28, 1986, ss. 79-125.
- Cihangir Çankaya, Zeynep, “Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Yaz 2009, 7 (3), ss. 691-711.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül, *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dinî Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül, *Din Psikolojisi*, (1. Baskı), Nobel Yayınları, Ankara 2010.
- Clark, W., H *The Psychology of Religion: An Introduction to Religious Experience and Behavior*, Connecticut: The Macmillan Company, 1958.
- Colangelo Nicholan, Davis Gary A., *Handbook of Gifted Education*, (Second Edition), Michigan University, 1997.
- Colo'n-Baco', Enrique, “The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being”, *Undergraduate Economic Review*, 2010, Volume: 6, Issue:1, ss. 1-27.
- Connor, Kathryn M, “Assesment of Resilience in Aftermath of Trauma”, *The Journal of Clinicall Psychiatry*, 2006, 67, ss. 46-49.
- Corsini, Raymond J., “Hope”, *The Dictionary of Psychology*, Psychology Press Taylor&Francis Group, New York, 2002.
- Coşkun Feyza, *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2010.
- Christopher John Chambers, “Situating Psychological Well- Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research, *Journal of Counselling&Development*, Spring 1999, Volume: 77, ss. 141-152.
- Crowley, Barbara J., Hayslip Bet Jr., Hobdy Julian, “Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood”, *Journal of Adult Development*, Vol: 10, No: 4, October 2003, ss. 237-248.

- Csikzentmihalyi, Mihaly, *Akış-Mutluluk Bilimi*, (Çev.: Semra Kunt Akbaş), HYB Yayıncılık, Ankara 2005.
- Curry, Oliver S., Price Michael E., Price Jade G., “Patience is Virtue: Cooperative People have Lower Discount Rates”, *Personality and Individual Differences*, 44, 2008, ss. 780-785.
- Cüceloğlu, Doğan, *İnsan ve Davranışı*, (3. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 1992.
- Cüceloğlu Doğan, *İyi Düşün Doğru Karar Ver*, (37. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 2001.
- Cüceloğlu, Doğan, *Anlamlı ve Coşkulu Bir Yaşam İçin-Savaşçı*, (20. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 2002.
- Çağrııcı, Mustafa, “Azim”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, C: 4, İstanbul 2008.
- Çağrııcı, Mustafa, “Sabır”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, İstanbul 2008, C: 35.
- Çeçen, A.Rezan, Cenkseven, Fulya, “Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C: 16, S: 2, 2007, ss. 109-118.
- Çetin, Abdurrahman, *Peygamberimizin Ahlâkı*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2007.
- Çiftçi, Meral Pamık, *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri İle Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2002.
- Çiftçi Aişe, *Hastalıklarla Başa Çıkmada Dinin Rolü: Kansersiz Hastalar Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2007.
- Çokluk, Ömay, Şekercioğlu Güçlü, Büyüköztürk Şener, *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*, Pegem Akademi, Ankara 2010.
- Çubukçu, İbrahim Agâh, “İslam’da Ahlak Meselesi”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 20, S: 1, 1972, ss. 13-20.
- Dağ, İhsan, “Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*: 2 (4), 1991, ss. 269-274.

- Dağ, İhsan, “Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri”, *Psikoloji Dergisi*, C: 7, S: 27, Eylül 1992, ss. 1-9.
- Dağlı, Gökmen, Silman Fatoş, Çağlar Mehmet, “Liderlerin Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi”, *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, S: 17, ss. 22-46.
- Deci Edward L. and Ryan Richard M., “Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, *Journal of Happiness Studies*, 2008, S: 9, ss. 1-11.
- De Longis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., and Lazarus, R. S. , “Relationship of Daily Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status” *Health Psychology*, Vol:1, 1982, ss. 119-136.
- Demirci İbrahim, *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya 2012.
- Dinî Terimler Sözlüğü*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara 2009.
- Diener, Ed., Emmons, Robert A., Larsen, Randy J., Levine,, S., “Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 48/5, ss. 1253-1265.
- Diener, Ed, Emmons Robert A., Larsen Randy J and Griffin Sharon, “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, 1, ss. 71-75.
- Diener, Ed., Suh Eunkook M, Lucas Richard E, Smith Heidi E., “Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress”, *Psychological Bulletin*, Vol: 125, No: 2, 1999, ss. 276-302.
- Diener, Ed, Ryan Katherina, “Subjective Well-Being: A General Overview”, *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 2009, ss. 391-406.
- Diener, Ed, Fujita Frank, Tay Louis Tay, Biswas-Diener Robert, “Purpose, Mood, and Pleasure in Predicting Satisfaction Judgments “, *Social Indicators Research*, 2012, Vol: 105, Issue: 3, ss. 333-341.
- Dierendonck, Dirk Van, Dı’az Dario, Rodri’guez-Carvajal Raquel, Blanco Amalio, Moreno-Jime’nez Bernardo, “Ryff’s Six-factor Model of Psychological Well-being A Spanish Exploration”, *Social Indicators Research*, 2008, Volume: 87, Issue:3, ss. 473-479.

- Dirik, Gülay, Günay Esmâ, “Dindarlık, Kontrol Odağı, Psikolojik Sıkıntı”, *Civilacademy*, C: 7, S: 1, 2009, ss. 47-62.
- Doğan, Selen, Demiral Özge, “Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi”, *Celal Bayar Üniversitesi İktisadî İdarî Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2007, C: 14, S: 1, ss. 209-230.
- Draz, Abdullah, *Din ve Allah İnancı*, (Çev.: Bekir Karlığa), Bir Yayıncılık, Tsz. , İstanbul.
- Durkheim, Emile, *İntihar*, (Çev.: Özer Ozankaya), Cem Yayınları, İstanbul 2002.
- Durmuş, Adem, *Başarının Yol Haritası*, Beyaz Yayınları, İstanbul 2008.
- Ece, Hüseyin, *İslam’ın Temel Kavramları*, (3. Baskı), Beyan Yayınları, İstanbul 2010.
- Echteld, Michael A., Elderen Therese M.T.van and Kamp Leo JTh van der, “How Goal Disturbance, Coping and Chest Pain Relate to Quality of Life: A study Among Patients Waiting for PTCA”, *Quality of Life Research* S: 10, 2001, ss. 487-501.
- Ekşi Halil, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2001.
- Ekşi, Halil, “Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik”, (Ed. Hayati Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara 2002.
- El- Cezviyye, İbni Kayyım, *Sabredenler Şükredenler*, (12.Baskı), İnsan Yayınları, İstanbul 2010.
- El-İsfahanî, Ragıb, *Müfredat Elfazi’l Kur’an-Kur’an Kavramları Sözlüğü*, (3. Baskı), (Çev.: Yusuf Türker), Pınar Yayınları, İstanbul Mayıs 2012.
- Ellis, A., “ Psychotherapy and Atheistic Values: A Response to A. E. Bergin’s Psychotherapy and Religious Values”, *Journal of Consulting and Clinical Psychotherapy*, 48, 1980, ss. 635-639.
- Ellison, Christopher G., Levin Jeffrey S., “The Religion Health Connection Evidence, Theory and Future Directions”, *Health Education and Behavior*, 1998, Vol.25 (6), ss. 700-720.
- Ellison Christopher G., Boardman Jason D., Williams David R., Jackson James S., “Religious Involvement, Stress and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study”, *Social Forces*, September 2001, 80 (1), ss. 215-249.

- Emmons, Robert, Shelton Charles M., "Gratitude and the Science of Positive Psychology", *Handbook of Positive Psychology*, New York 2002, Oxford University Press, ss. 459-471.
- Emmons, Robert A., McCullough Michael E., *The Psychology Of Gratitude*, Oxford University Press, Newyork 2004, ss. 4-16.
- Emmons, Robert A., "Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion", *Journal of Social Issues*, Vol: 61, No: 4, 2005, ss. 731-745.
- Emmons, Robert A., "Does Gratitude Motivate Moral Action?" Notre Dame Symposium on Personality and Moral Character, D.Narvaez, Chair, October 12-14 2006, ss. 1-5.
- Emmons Robert A., *Teşekkür Ederim (Mutluluğun Anahtarı Şükretmek)*, Doğan Kitap, İstanbul 2009.
- Emmons, Robert A., "Duygu ve Din", (Çev. :Gülüşan Göcen), (Ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Din ve Maneviyat Psikolojisi- Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, (ss. 469-501), (Çeviri Ed. İhsan Çapçioğlu, Ali Ayten), Phoenix Yayınevi, Ankara 2013.
- Encyclopedia of Primar Prevention and Health Promotion*, "Agenting Thinking", (Ed. Thomas p. Gullotta&Martin Bloom), Kluwer Academic/Plenium Publishers, New York 2003.
- Encyclopedia of Religion*, (Ed. Lindsay Jones), "Tertulian", Second Edition, 13. Cilt, Thomson Gale, USA 2005, s. 9086.
- Enç, Mithat, *Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü*, Karatepe Yayınları, Ankara 1990.
- Eraydın Selçuk, *Tasavvuf ve Tarikatler*, (4. Baskı), M.Ü.İ.F.Y., İstanbul 1994.
- Ergil, Doğu,"Tahammül Hoşgörü ve Ahlak", *Bugün Gündem Gazetesi*, 18 Ağustos 2011.
- Eryılmaz Ali, Ercan Leyla, "Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, S: 4 (36), 2011, ss. 139-151.
- Esed Muhammed, *Kur'an Mesajı, (Meal-Tefsir)*, (Çev: Cahit Koytak, Ahmet Ertürk), İşaret Yayınları, Ankara 2002.
- Eskin, Mehmet, *Problem Solving Therapy in the Clinical Practice*, Elsevier Insights, USA 2013.

- Faulkner, Joseph E., DeJong, Gordon F., “Religiosity in 5-D: An Amprical Analysis”, *Social Forces*, 45, The Pennsylvania State University, 1966, ss. 246- 254.
- Fowers, Blaine J., “From Continenence to Virtue- Recovering Goodness, Character Unity, and Character Types for Positive Psychology”, *Theory&Psychology*, Vol: 18 (5), 2008, ss. 629-653.
- Fowler, James H., Kam, Cindy D., “Patience as a Political Virtue: Delayed Gratification and Turnout”, *Political Behavior*, 2006, 28., ss. 113-128.
- Frager, Robert, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, (Çev.: Ömer Çolakoğlu), *Manevî Rehberlik ve Ben Ötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*, (ss. 23-39), (Ed. Robert Frager), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2009.
- Freud, Sigmund, *Totem and Taboo*, Routledge, London 1999.
- Fromm, Erich, *Psychoanalysis and Religion*, Seventh Printing, Yale University Press, USA 1958.
- Fromm, Erich, *Sahip Olmak Ya da Olmak*, (Çev.: Aydın Arıtan), Arıtan Yayınları, İstanbul 2003.
- Fuller, Andrew Reid, *Psychology and Religion: Eight Points of View*, (Third Edition), Rowman&Littlefield, London 1994.
- Fuller, Andrew Reid, *Psychology and Religion Classical Theorists and Contemporary Developments*, (Fourth Edition), Rowman&Littlefield Publishers, Maryland 2008.
- Garmezy, Norman, “Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty”, *The American Behavioral Scientist*, Mar/Apr 1991, 34/4, ss. 416-430.
- Gartner, J., “Religious Commitment, Mental Health, and Pro-social Behavior: A Review of the Empirical Literature”, (Ed. E. P. Shafranske), *Religion and the Clinical Practice of Psychology*, (ss. 187-214), Washington, DC: American Psychological Association.
- Gasson, Herbert N., *Hayat Yolunda Zorluklarla Mücadele-Başarılı Olmanın Sırları*, (Çev. Recep Şükrü Apuhan), (10.Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 1997.
- Gediksiz Emel, *Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya 2013.



- Geertz, Clifford, *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*, Basic Books, New York 1973.
- Genç, Nurullah, *Zirveye Götüren Yol: Yönetim*, Timaş Yayınları, İstanbul 1994.
- Gençdoğan, Başaran, Gülbahçe Arzu, Gülbahçe Öner, “Hoşgörü ve Sabır İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki”, (Makale 16- 18 Kasım 2012 tarihleri arasında II. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu’nda bildiri olarak sunulmuştur.)
- Glock, Charles Y, “Dinî Teslimiyetin Tetkiki Üzerine-Dindarlığın Boyutları”, (Çev.: Faruk Karaca), *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3, 2001, ss. 1-27.
- Glock, Charles Y., “Dindarlığın Boyutları Üzerine”, (Ed. Yasin Aktay, M.Emin Köktaş), *Din Sosyolojisi*, (ss. 252-274), (İkinci Baskı), Vadi Yayınları, Ankara 1998.
- Goleman, Daniel, *Duygusal Zeka Neden IQ’dan Daha Önemlidir?*, (22.Basım), Varlık Yayınları, İstanbul 2002.
- Goleman, Tara Bennett, *Duyguların Simyası: Kalbinize Giden Yolu Aklınızla Açın*, (Çev.: Ebru Kılıç), Alfa Yayınları, İstanbul Mayıs 2003.
- Göcen Gülüşan, *Şükür ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2012.
- Göcen, Gülüşan, “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dinî Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerinde Bir Araştırma”, *Toplum Bilimleri Dergisi*, Ocak-Haziran 2013, 7 (13), ss. 97-130.
- Göcen Gülüşan, *Şükür- Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, Dem Yayınları, İstanbul 2014
- Gökkır, Necmettin, *Izutsu Sonrası Kur’an Araştırmalarında Kullanılan Yapısal Semantiği Kavramlaştırma (Conceptualisation) Problemi*, *İslamî Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 18, Sayı: 1, 2005, ss. 76-81.
- Green Morgan, Elliott Marta, “Religion, Health and Psychological Well-Being”, *Journal Religion and Health*, 2010, 49, ss. 149-163.
- Greenspoon Peter J. & Saklofske Donald H., “Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology.”, *Social Indicators Research*, 2000, No: 54, ss. 81-108.

- Gül Serdar Kenan, Güneş, İsmail Dinçer, “Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet”, *Sosyal Bilimler Dergisi*, C: XI, S: 1, 2009, ss. 79-101.
- Gülaçtı Fikret, *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Beceri Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2009.
- Gülaçtı, Fikret, “Investigating University Students’ Predictors of Psychological Well-being”, *International Journal of Academic Research*, Vol: 6, No: 1, January 2014, ss. 318-324.
- Gülhan, Tahsin, “Hoşgörünün Değer Boyutu-Olumlu Tutum Olarak”, *Köprü Dergisi*, İstanbul 1997, S: 57, ss. 79-85.
- Günay, Nasuh, “Dinlerin Küresel Barışa Katkıları”, *Uluslararası Davraz Kongresi*, Isparta, 24-27 Eylül 2009, ss. 3164-3180.
- Günay, Ünver, *Din Sosyolojisi*, (6. Baskı), İnsan Yayınları, İstanbul 2005.
- Günay, Ünver, “Dindarlığın Sosyolojisi”, (Ed. Ünver Günay- Celalettin Çelik), *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, (ss. 1-59), Karahan Kitabevi, Adana 2006.
- Güngör, Erol, *Ahlâk Psikolojisi ve Sosyal Ahlâk*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 1995.
- Gürel Nergis Ayşe, *Effects of Thinking Styles and Gender on Psychological Well-Being*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2009.
- Gürses, İbrahim, *Dindarlık ve Kişilik*, (1.Baskı ), Emin Yayınları, Bursa 2010.
- Hackney Charles H., Sanders Glenn S., “Religiosity and Mental Health: A Meta Analysis of Recent Studies”, *Journal for Scientific Study of Religion*, 42: 1, 2003, ss. 43-55.
- Hançerlioğlu, Orhan, *Başlangıçtan Bugüne Mutluluk Düşüncesi*, Varlık Yayınları, İstanbul 1965.
- Hançerlioğlu, Orhan, *Felsefe Sözlüğü*, (13.Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 2002.
- Hauser Penny - Howel Craw and Angela, “Disabilities and Development”, *Handbook of Psychology, Developmental Psychology*, (Ed. Irving B. Weiner, Donald K. Freedheim), Canada 2003, John Wilely Sons, Inc., Hoboken New Jersey.
- Hayta Akif, *Psikososyal Uyum ve Dinî Pratikler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Bursa 1993.

- Hayta, Akif, “U.Ü İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psikososyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, *U.Ü.İ.F.D.*, S: 9, C: 9, 2000, ss. 1-12.
- Holmes T.S., Holmes T.H., “Short-Term Intrusions Into Life-Style Routine”, *Journal of Psychosomatic Research*, No: 14, 1970.
- Hood, R. W., Spilka, B., Hunsberger, B. and Gorsuch, R., *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, (2nd Edition), The Guilford Press, New York 1996.
- Hood, Ralph, Hill, Peter C, Spilka, Bernard, *The Psychology of Religion- An Empirical Approach*, (Fourth Edition), Guilford Press, New York 2009.
- Horozcu, Ümit, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, *Milel ve Nihal- İnanç Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 7, S: 1, Ocak- Nisan 2010, ss. 209-240.
- Hökelekli, Hayati, “Dinî Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü”, *Diyanet Dergisi*, C: XXI, S: 2, Nisan-Mayıs-Haziran 1985, ss. 16-28.
- Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisi*, ( 3. Baskı), TDV Yayınları, Ankara 1998.
- Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisine Giriş*, Düşünce Kitap Kırtasiye, Bursa 2008.
- Hökelekli, Hayati, *Psikoloji 'ye Giriş*, Düşünce Kitap Kırtasiye, Bursa 2008.
- Hökelekli, Hayati, *İslam Psikolojisi Yazıları*, Dem Yayınları, İstanbul 2009.
- Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisine Giriş*, Dem Yayınları, İstanbul 2010.
- Hökelekli Hayati, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanî Değerler*, Dem Yayınevi, İstanbul 2013.
- Hünler, Olga Selin, *Effects of Religiousness on Marital Satisfaction and the Mediator Role of Perceived Marital Problem Solving Abilities Between Religiousness and Marital Satisfaction Relationship*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2002.
- Idinopulos, Thomas A. , “Din Nedir?”, (Çev.: Temel Yeşilyurt), *H.Ü.İ.F.D.*, S: V, Şanlıurfa 1999, ss. 151- 166.
- Idler E.L., “Religious Involvement and the Health of the Elderly: Some Hypothesis and an Initial Test”, *Social Forces*, 66 (1), ss. 226-238.
- Işık Damla, “On Sabır and Agency, The Politics of Pious Practice in Konya’s Carpet Weaving Industry”, *International Feminist Journal of Politics*, Volume: 10, Issue: 4, 2008, ss. 518-541.

- Ivtza Itai, Chan Christine P.L., Gardner Hamah E., Prashar Kiran, "Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-Being: Examining Self Actualisation Meaning in Life and Personal Growth Initiative", *Journal of Religion and Health*, 2009, Volume 48, Number: 1, ss. 1-24.
- Izutsu, Toshihiko, *Kur'an'da Dinî ve Ahlaki Kavramlar*, Pınar Yayınları, İstanbul 2010.
- İbn Arabi, *İlahî Aşk*, (Çev.: Mahmut Kanık), ( 2. Baskı) İnsan Yayınları, İstanbul 1992.
- İbn Manzur, Ebu'l-Fadl Cemalüddin Muhammed b. Mükerrerem, *Lisanü'l Arab*, Daru'l Maarif, Kahire tsz.
- İmam Gazâlî, *İhyau'ulumi'd-din*, (Çev.: Ahmet Serdaroglu), Bedir Yayınevi, C: IV, İstanbul trz.
- Ismail Zeenat, Desmuch Soha, "Religiosity and Psychological Well-Being", *International Journal of Business and Social Science*, Vol: 3, No: 11, 2012, ss. 20-28.
- Jankowski Peter J., Sandage Steven J., "Spritual Dwelling and Well-Being: The Mediating Role of Differentiation of Self in a Sample of Distressed Adults", *Mental Health Religion&Culture*, Vol: 15, No: 4, 2012, ss. 417-434.
- James, William, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, ARC Monor LLC, Rockville, Maryland 2008.
- Joshi Shobhna, Kumari Shilpa, Jain Madhu, "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 2008, Vol: 34, No: 2, ss. 345- 354.
- Kafka, Garrett J. and Kozma Albert, "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being, *Social Indicators Research*, 2002, 57, ss. 171-190.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem, *İnsan ve İnsanlar*, (9. Baskı), Evrim Matbaası, İstanbul 1996.
- Kallay Éva, "The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians - Pilot Study", *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, Volume: XVII, No. 2, June 2013, ss. 89-107.
- Kandemir M.Yaşar, Çakan İsmail Lütü, Küçük Raşit, *Riyazüssalihin Tercüme ve Şerhi-Peygamberimizden Hayat Ölçüleri*, Erkam Yayınları, İstanbul 2001.

- Kara Mustafa, *Tasavvuf ve Tarikatler Tarihi*, (3. Baskı), Dergâh Yayınları, İstanbul 1995.
- Karaca Faruk, “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu” , *Ekev Akademi Dergisi*, 3/1, 2001, ss. 187-201.
- Karaca, Faruk, “Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine”, *Dinî Araştırmalar Dergisi*, Mayıs-Ağustos 2003, C: 6, S:16, ss. 75-85.
- Karaca Faruk, “Kader Algısı- Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma (Farklı Kader Algılarının Psikoterapik Değeri Üzerine)”, *İslamî Araştırmalar Dergisi*, C: 19, S: 3, 2006, ss. 479-489.
- Karaca Faruk, *Dinî Gelişim Teorileri*, Dem Yayınları, İstanbul 2007.
- Karaca, Faruk, *Din Psikolojisi*, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon 2011.
- Karacoşkun, M.Doğan, *Psiko-Sosyal Açısından İman (Dinî İnanç)- Amel (Dinî Davranış) İlişkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun 1998.
- Karacoşkun, M. Doğan, *Ateist Bir Mistik: Erich Fromm*, Etüt Yayınları, Samsun 2006.
- Karacoşkun, Doğan, “Kur’an ve Hadisler Işığında Sabır Psikolojisi”, *Somuncubaba Dergisi*, Haziran 2007, ss. 66-67.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan, “Şark-İslam Klasığı Pendname’ye Göre Kişilik Tipleri ve Mutluluk Yolları”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C: 12, S: 1, 2012, ss. 7-29.
- Karagöz Sema, *Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dinî Başa Çıkma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2010.
- Karakoç, Mehmet, *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri İle İş Doyum Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kartal İlçesi Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2009.
- Karaman, Fikret, “Tevekkül İnancı Üzerine Bir İnceleme”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*”, 1996, Sayı: 1, ss. 67-92.
- Karaman Fikret, Karagöz İsmail, Paçacı İbrahim, Canbulat Mehmet, Gelişgen Ahmet, Ural İbrahim, *Dinî Kavramlar Sözlüğü*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2010.

- Karaman, Hayrettin, Çağrııcı Mustafa, Dönmez İbrahim Kafi, Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2006.
- Karaşahin, Hakkı, “Din Sosyolojisinde Dindarlığın Ölçülmesi Problemi Üzerine Bir Araştırma” , *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: XLIX, S: 1, 2008, ss. 191-200.
- Karataş Zeki, *Evde Bakım Hizmeti Sunan Aile Bireyi Bakıcıların Moral ve Manevî Değerlerinin Başa Çıkmadaki Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Rize Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize 2011.
- Karslı, Necmi, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2011.
- Kavas, Erkan, *Dinî Tutum Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta 2013.
- Kayıklık, Hasan, “Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık”, (Ed. Ünver Günay, Celalettin Çelik), *Dindarlığın Sosyo- Psikolojisi*, (ss. 157-174), Karahan Kitabevi, Adana 2006.
- Kayıklık, Hasan, “Dinî İnkâr Bağlamında Turan Dursun”, *Ç.Ü.İ.F.D.*, C: 6, S: 1, Ocak-Haziran 2006, ss. 1-14.
- Kayıklık, Hasan, *Tasavvuf Psikolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara 2009.
- Kaymakcan, Recep, Meydan Hasan, “Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Programları ve Öğretmenlerine Göre Değerler Eğitimi”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, C: 9, No: 2, Haziran 2011, ss. 27-55.
- Khoshaba, D. M. & Maddi S. R., “Early Experiences in Hardiness Development”, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, Vol: 51, No: 12, ss. 106-116.
- Kınalızâde, Ali Efendi, *Ahlâk-ı Âlai*,( Çev.: Hüseyin Algül), Tercüman 1001 Temel Eser, İstanbul 1974.
- Kıraç, Ferdi, *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2007.
- Kitab-ı Mukaddes- Eski ve Yeni Ahit, “Eyub”, Ohan Matbaacılık, İstanbul 2001.

- Koenig, Harold G., "Religion, Sprituality and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice ", *Southern Medical Journal*, 2004, Vol: 97, No:12, ss. 1194-1200.
- Koenig, Harold G., "Religious Versus Conventional Psychotherapy for Major Depression in Patients with Chronic Medical İlness: Rationale, Methods and Preliminary Results", *Hindawi Publishing Corporation Depression Research and Treatment*, 2012, ss. 1-11.
- Korkmaz, Nuran Erdoğruca, *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali*, Otorite Yayınları, Ankara 2014.
- Korkmaz, Nuran Erdoğruca, "Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma", *Toplum Bilimleri Dergisi*, Temmuz-Aralık 2012, 6 (12), ss.95-112.
- Köknel, Özcan, *Zorlanan İnsan*, (4.Baskı), Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1998.
- Köktaş, M.Emin, *Türkiye'de Dinî Hayat*, (1.Baskı), İşaret Yayınları, İstanbul 1993.
- Köse, Ali, *Freud ve Din*, (2. Baskı), İz Yayıncılık, , İstanbul 2005.
- Köse, Samet, Sayar Kemal, Ak İsmail, Aydın Nazan, Kalelioğlu Ülgen, Kırpınar İsmet, Reeves Robert A., Przybeck Thomas R., C., Cloninger Robert, "Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, Güvenirliği ve Faktör Yapısı", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2004, S: 14, ss. 107-131.
- Köylü, Mustafa, "Ruh Sağlığı ve Din- Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme", *O.M.Ü.İ.F.D.*, S: 23, 2007, ss. 65-92.
- Kraut, Richard, "Two Conceptions of Happiness", *The Philosophical Review*, LXXXVIII, No: 2, April 1979, ss. 167-197.
- Krschner, Josef, *Güçlerinizi Kullanmayı Öğrenin*, (Çev.: Aydın Arıtan), Arıtan Yayınları, İstanbul 2004.
- Kula, Naci, "Deprem ve Dinî Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi, Dergisi*, C: 1, S: 1, 2002, ss. 234-255.
- Kula, Naci, *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*, Dem Yayınları, İstanbul 2005.
- Kula, Naci, "İstenmedik Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevi Desteğin Önemi (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)", *Din Bilimleri Akademik Dergi*, VI (2006), S: 2, ss. 73-94.

- Kunz, G., "Simplicity, Humility, Patience", (Ed. İn E.E Gantt & R.N. Williams), *Psychology for the Other: Levinas, Ethics and Practice of Psychology*, (ss. 118-142), 2002, Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Kurt, Abdurrahman, "Sosyolojik Din Tanımları ve Dine Teolojik Bakış Sorunu", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 17, S: 2, 2008, ss. 73-93.
- Kushner, Harold S., *Who Needs God?*, Pocket Books, New York 1989.
- Kuyumcu, Behire, "Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi", *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C: 14, S: 2, Yıl: 2012, ss. 1-24.
- Kuzucu Yaşar, *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2006.
- Küçükcan, Talip, Köse Ali, *Doğal Afetler ve Din- Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, Ankara 2006.
- Lazarus, Richard S. & Folkman Susan, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, New York 1984.
- Lickona, Thomas, *Character Matters (How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity and Other Essential Virtues)*, Touch Stone, New York 2004.
- Lopez Shane (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, John Wiley&Sons, C: 1, 2011.
- Lucas Richard E. and Gohm Carol L., "Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures", *Culture and Subjective Well-Being*, Ed: Ed Diener, Eunkook M Suh, USA 2000, MIT Press, ss. 291-316.
- Lyons Judith A., "Strategies for Assessing the Potential for Positive Adjustment Following Trauma", *Journal of Traumatic Stress*, Vol: 4, No: 1, 1991, ss. 93-111.



- Machenzie Elizabeth R., Rajagopal Doris E., Meibohm Margaret, Lavizzo Risa, "Spritual Support and Psychological Well-Being: Older Adults'Perceptions of the Religion and Health Connection", *Alternative Terapies in Health and Medicine*, Nov 2000, Vol: 6, No: 6, ss. 37-43.
- MacIntyre, Alasdair, *Ethik'in Kısa Tarihi- Homerik Çağdan Yirminci Yüzyıla*, Paradigma Yayınları, İstanbul 2001.
- Martin, Mike W., "Happiness and Virtue in Positive Psychology", *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37: 1, 2007, ss. 89-103.
- Maslow, Abraham, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, (Çev.: Okhan Gündüz), Kuraldışı Yayınları, İstanbul 2001.
- Mehta, Uday S., "Patience, Inwardness, and Self- Knowledge in Gandhi's Hind Swaraj", *Public Culture* 23: 2, Duke University Press, tsz, ss. 417-429.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi, *Kişilik ve Din*, ( 1. Baskı), Dem Yayınları, İstanbul 2004.
- Merriam- Webster's Dictionary of Synonyms, Merriam- Webster, Incorporated Springfield Massachusetts, USA 1984.
- Merter, Mustafa, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, (6.Baskı), Kaknüs Yayınları, İstanbul trz.
- McCullough, Michael E., T.Hayt William, Larson David B., Koenig Harold G., "Religious Involvement and Mortality A Meta-Analytic Review", *Health Psychology*, 2000, Vol: 19, No: 3, ss. 211-222.
- McCullough, Michael E., Emmons Robert A, Tsang Jo-An, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Emprical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, Volume: 82, No: 1, ss. 112-127.
- Miran, Hanife, *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya 2010.
- Mroczek Daniel K., Almeida David M., "The Effect Of Daily Stress, Personality and Age On Daily Negative Affect", *Journal of Personality*, 72: 2, 2004, ss. 355-378.
- Mutluer Sema, *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006.

- Myers David G., Diener Ed, “Who is Happy?”, *Psychological Science*, Vol: 6, No: 1, January 1995, ss. 10-19.
- Necati, Osman, *Kur'an ve Psikoloji*, Fecr Yayınları (Çev.: Hayati Aydın), (2.Baskı), Ankara 2004.
- Nelson, James M., *Psychology of Religion and Sprituality*, Springer Science, USA 2009.
- Oishi, Shigehiro, Diener Ed, Suh Eunkook, Lucas Richard E., “Value as a Moderator in Subjective Well-Being”, *Journal of Personality*, February 1999 USA, Volume: 67, S: 1, ss. 157-184.
- Onay, Ahmet, “Dinî Yönelim Ölçeği: Ölçek Geliştirmede Yöntem, Teorik Altyapı, Geçerlilik ve Güvenilirlik”, *İslâmiyat*, C: V, S: 4, 2002, ss.181-192.
- Onay, Ahmet, *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*, Dem Yayınları, İstanbul 2004.
- Öksüz Yücel, Güven Elif, “The Relationship Between Psychological Resilience and Procrastination Levels of Teacher Candidates Procedia”, *Social and Behavioral Sciences*, 116 (2014), ss. 3189-3193.
- Önal, Recep, “Kur'an'da İmanî ve Ahlakî Bir Tavır Olarak Sabır” *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: XII, Sayı: 2, 2008, ss. 439-466.
- Öner, Necati, *Stres ve Dinî İnanç*, (6. Baskı), TDV Yayınları, Ankara 1997.
- Özdoğan, Öznur, “İnsan Kutsal Kitap İlişkisi”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: XLI, 2000, ss. 293-308.
- Özdoğan, Öznur, *İsimsiz Hayatlar*, Lotus Yayınları, Ankara 2005.
- Özdoğan, Öznur, *Mutluluğu Seçiyorum*, Lotus Yayınevi, Ankara 2006.
- Özdoğan, Öznur, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, Özdenöze Yayınları, Ankara 2009.
- Özkan, Ayşe Nur, *Dinî Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2008.
- Özkan, Zülfikar, *Mutluluk ve Başarı Yolları*, Hayat Yayınları, İstanbul 2006.
- Öztürk, Seval, *The Relationship Between Learned Resourcefulness and Conflict Behaviors*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2006.
- Öztürk, Yaşar Nuri, *Kur'an ve Sünnete Göre Tasavvuf*, (6.Baskı), Yeni Boyut, İstanbul 1995.

- Pargament, Kenneth I., Kennell Joseph, Hathaway William, Greengard Nancy, Newman Jon, Jones Wendy, "Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1988, ss. 90-104.
- Pargament, Kenneth I., "Religious Methods of Coping: Resources for the Conservation and Transformation of Significance ", (Ed. P. Edward Shanfranske), *Religion and the Clinical Practice of Psychology*, 1996, Washington DC: American Psychological Association, ss. 215-239.
- Pargament, Kenneth I, Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, Lisa Perez, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998, Volume: 37, Issue: (4), ss. 710-724.
- Pargament, K. I. and Brant, C. R., "Religion and Coping", In *Handbook of Religion and Mental Health* (Ed: H. G. Koenig), Academic Press, San Diego 1998, ss. 111-128.
- Pargament, Kenneth, Koenig Harold G Perez Lisa M, "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of RCOPE", *Journal of Clinical Psychology*, 2000, Vol. 56 (4), ss. 519-543.
- Pargament, Kenneth I., Tarakeshwar Nalini, Ellison Cristopher G., Wulf Keith M., "Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40: 3 (2001), ss. 497-513.
- Pargament Kenneth, "Tanrım Bana Yardım Et" Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru", (Çev.: Ahmet Albayrak), *Tabula Rasa-Felsefe&Teoloji*, Yıl: 3, S: 9, 2003, ss. 207-235.
- Pargament Kenneth, "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme", (Çev.: Ali Ulvi Mehmedoğlu), *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 5, S: 1, Ocak-Haziran 2005, ss. 279-313.
- Pargament, Kenneth I., Ano Gene G., Wachholtz Amy B., "The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research and Practice", *Psychology of Religion and Spirituality*, (Ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), The Guilford Press, New York 2005, ss. 479-495.

- Park, Crystal, Cohen Lawrence H. Herb, Lisa, "Intrinsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators for Catholics Versus Protestants", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 59 (3), 1990, ss. 562-574.
- Park, Crystal L., "Din ve Anlam", (Çev.: İlker Yenen), *Din ve Maneviyat Psikolojisi-Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, (ss. 29-65), Derleyen: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, (Çeviri Ed. İhsan Çapçioğlu, Ali Ayten), Phoenix Yayınevi, Ankara 2013.
- Pavot, William and Diener Ed, "Review of the Satisfaction With Life Scale", *Psychological Assesment*, 1993, Vol: 5, No: 2, ss. 164-172.
- Pazarlı, Osman, *Din Psikolojisi*, (2. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 1972.
- Peker, Hüseyin, "Suçlularda Dini Davranışlar", *O.M.Ü.İ.F.D.*, C: IV, Samsun 1990, ss. 93-124.
- Peker Hüseyin, "Tasavvuf Psikolojisi", *O.M.Ü.İ.F.D.*, 1993, S: 7, ss. 35-52.
- Peker, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, ( 2. Baskı), Aksiseda Matbaası, Samsun 2000.
- Peterson, Cristopher, Seligman Martin E.P., *Character Strengths and Virtues: A Handbook an Classification*, Oxford University Press, New York 2004.
- Ploutzian, Raymond, "Psychology of Religion Module", (Seventh Edition), Wesmont College, John W Santrock University of Texas, ss. 1-40.
- Pretorius, T. Brian, Heyns P.M., "Fortitude as Stress-Resistance: Development and Validation of the Fortitude Questionnaire", *Bellville University of the Western Cape*, ss. 1-23.
- Redhouse, *İngilizce-Türkçe Sözlük*, ( 20. baskı), Redhouse Yayınevi, İstanbul 1993.
- Rogers, Katherin A., "Anselm on Forgiveness, Patience and Free Will", *The Saint Anselm Journal*, 6.2 Spring 2009, ss. 1-7.
- Rosenbaum, Michael, "Learned Resourcefulness, Stress and Self Regulation", In S. Fisher; J Reason (Eds) *Handbook of Life Stress Cognition and Health*, 1988, ss. 483-496.
- Rosenbaum, Michael, Ben-Ari, "Learned Helplessness and Learned Resourcefulness: Effects of Noncontingent, Success and Failure on Individuals Differ in Self Control Skills", *Journal of Personality and Social Psychology* 48 (1), ss. 198-215.

- Ross, David, *Aristoteles*, (Çev.: Özcan Yalçın Kavasoglu), Kabalcı Yayınları, İstanbul 2002.
- Rowshan, Arthur, *Stres Yönetimi*, (Çev.: Şahin Cüceloğlu), Sistem Yayıncılık, İstanbul 1998.
- Rudd, Anthony, "Kierkegaard On Patience And Temporality Of The Self- The Virtues of a Being in Time", *Journal of Religious Ethics*, JRE 36, 3, 2008, ss. 491-509.
- Ryan, Richard M., Deci, Edward L., "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", *Annual Reviews Psychology*, 2001, S: 52, ss. 141-166.
- Ryan Richard M., Huta Veronika, Deci Edward L., "Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia", *Journal of Happiness Studies* , 2008, S:9, ss. 139-170.
- Ryff, Carol D., "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, ABD 1989, Vol. 57, No. 6, ss. 1069-1081.
- Ryff Carol D., Lee Corey, M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psycholog*, Madison 1995, Vol. 69, No: 4, ss. 719-727.
- Ryff, Carol D., " Psychological Well-Being in Adult Life", *Current Directions in Psychological Science*, Vol: 4, No: 4, Cambridge 1995, ss. 99-104.
- Ryff Carol D., Singer Burton H., Palmersheim Karen A., "Social İnequalities in Health and Well-Being: The Role of Relational and Religious Protective Factors", *How Health are We? A National Study of Well-Being at Midlife*, (ss. 90-123), Chapter Four, 2004, (Ed. Brim, O G Ryff, CD and Kesler, RC), Chicago IL The University of Chicago Press.
- Ryff Carol D. and Singer Burton H., "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Aproach to Psychological Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, 2008, S: 9, ss. 13-39.
- Ryff Carol D., Freidman Elliot M., Fuller Thomas - Rowel, Love Gayle, Miyamoto Yuri, Morozink Jennifer, Radler Barry and Tsenkova Vera, " Varieties of Resilience in MIDUS", *Social and Personality Psychology Compass* 6/11 (2012), ss. 792-806.

- Ryff Carol D., Freidman Elliot M., Morozink Jennifer A. and Tsenkova Vera, “Psychological Resilience in Adulthood and Laterlife: Implications for Health”, *Chapter 4 Annual Review of Gerontology and Geriatrics* 2012, Springer Publishing Company, ss. 73-92.
- Ryff Carol D., “Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia”, *Psychother Psychosom*, 2014, 83: 10-28.
- Sandage Steven J. and Hill Peter, “The Virtues of Positive Psychology: The Rapprochement and Challenges of Affirmative Postmodern Perspective”, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 31: 3, 2001, ss. 241-260.
- Sandler, Ronald L., *Character and Environment (A Virtue- Oriented Approach to Environmental Ethics)*, Colombia University Press, New York 2007.
- Sargın, Emre, Özdel Kadir, Utku Çisem, Kuru Erkan, Yalçinkaya Alkar Özden, Türkçapar M. Hakan, “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1 (2012), ss. 152-161.
- Sarıcaoğlu Halim, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya 2011.
- Sarp Erk Ulaş Felsefe Sözlüğü*, “Hazcılık”, (Haz. A.Baki Güçlü, Erkan Uzun, Serkan Uzun, Ümit Hüsrev Yolsal), Ankara 2002.
- Sayar Kemal, *Merhamet*, (2.Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2008.
- Sayar, Kemal, *Yavaşla! Bu Hayattan Bir Defa Gececeksin*, (2. Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2007.
- Schimmel, Annemarie, *İslam'ın Mistik Boyutları*, (Çev. Ergün Kocabıyık), 2. Baskı, Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2004.
- Schmuck, Honna, “And Act of Allah: Religious Explanations for Floods in Bangladesh as Survival Strategy”, *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, March 2000, Vol: 18, No: 1, ss. 85-95.
- Schnitker, Sarah and Emmons Robert, “Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives”, *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Volume: 18, Leiden 2007, ss. 176-207.

- Schnitker, Sarah Ann, *An Examination of Patience and Well-being*, (Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology), California 2010.
- Schnitker, Sarah Ann, "An Examination of Patience and Well-Being", *The Journal of Positive Psychology*, Vol: 7, No: 4, July 2012, ss. 263-280.
- Schwarz, Norbert, Clore Gerald L., "Mood, Misattribution, and Judgments of Well-Being: Informative and Directive Functions of Affective States" *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, Vol: 45, No: 3, ss. 513-523.
- Schwartz, Seth J., M Brent Donnellan, Russel D Ravert, Koen Luyckx and Byron L. Zamboanga, "Identity Development, Personality and Well-being In Adolescence and Emerging Adulthood, Theory, Research and Recent Advances", (Ed Irving B. Weiner, Richard M. Leaner), *Handbook of Psychology, Development Psychology*, (Second Edition), M. An Easterbrooks, John Wiley&Sons, Jayanthi Mistry, 2012.
- Scott, Peck, *Az Seçilen Yol*, (Çev.: Rengin Özer), Akasa Yayınları, İstanbul 1999.
- Segal, Arthur, Dunne Frank Jr *The Handbook to Jewish Spiritual Renewal: A Path of Transformation for the Modern Jew*, Rabbi Arthur Segal, New York 2009.
- Seligman, Martin E.P., "Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy", (Ed. C.R.Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, (ss. 3-9), Oxford University Press, New York 2002.
- Seligman, Martin, *Gerçek Mutluluk- Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, (Çev.: Semra Kunt Akbaş), HYB Basım Yayın, Ankara 2007.
- Seyyar, Ali, *Ahlak Terimleri ( Ansiklopedik Sözlük)*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul 2003.
- Sieger, Robin, *Zafer İçin Doğanlar*, (Çev.: Betül Çelik), (2.Baskı), Sistem Yayınları, İstanbul 2002.
- Snyder, C.R., Kevin L. Rand and David R Sigmon, "Hope Theory- A Member of The Positive Psychology Family", (Ed. C.R.Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, (ss. 257-276) Oxford University Press, New York 2002.
- Snyder, C.R., Hal S. Shorey, Jennifer Cheavens, Kimberley Mann Pulvers, Virgil H. Adams III and Cynthia Wiklund, "Hope and Academic Success in College", *Journal of Educational Psychology*, 2002, Vol. 94, No: 4, ss. 820-826.

- Sorias, S., *Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması*, (Yayımlanmamış Doçentlik Tezi), İzmir 1982.
- Soures, Rev. Fr. Nicholas, *Better Living 9- A book on Morals and Values*, Jeevandeep Prakashan, Lalboug, Mumbai tsz, s.IX(10, 11)
- Spence, Janet, T., Helmreich Robert L. and Pred Robert, S., “Impatience Versus Achievement Strivings in the Type A Pattern: Differential Effects on Students’ Health and Academic Achievement”, *Journal of Applied Psychology*, Vol: 72 (4), Nov. 1987, ss. 522- 528.
- Stark, Rodney, Glock, Charles Y., *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, (Third Edition), Volume:1, Berkeley University of California Press, America 1974.
- Steven, Stack, "Dindarlık, Depresyon ve İntihar", (Çev.:Talip Küçükcan), *Akademik Araştırmalar Dergisi*, S: 7-8, Kasım 2000- Nisan 2001, ss. 75-85.
- Strack Fritz, Argyle Michael & Schwarz Norbert, “Introduction.”, (Ed. F. Strack, M. Argyle ve N. Schwarz), *Subjective Well-Being: an Interdisciplinary Perspective*, (ss. 1-3), 1991, Oxford England: Pergamon Press.
- Subaşı, Necdet, “Türk(ıye) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler”, *İslâmiyat Dergisi*, 2002, C: 5, S: 4, ss. 17-40.
- Suhreverdi, *Avarif’ul Maarif- Tasavvufun Esasları*, (Haz. H. Kamil Yılmaz, İrfan Gündüz), Vefa Yayıncılık, İstanbul 1990.
- Şahin Meryem, *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya 2013.
- Şentürk, Habil, “İbadetin Manası ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış Denemesi”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1994, S: 1, ss. 139-158.
- Şentepe Ayşe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dinî Başaçekme*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2009.
- Taplamacıoğlu, Mehmet, “Yaşlara Göre Dinî Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerine Bir Anket”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: X, Ankara 1962, ss. 141-151.



- Tarhan, Nevzat, “Stres ve Sabır”, *Kur’an Mesajı İlmi Araştırmalar Dergisi*, C: 1, S: 5, Mart 1998, ss. 44-47.
- Tarhan, Nevzat, *Makul Çözüm- Aile İçi İletişim Rehberi*, (2. Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2004.
- Tarhan, Nevzat, *Mutluluk Psikolojisi- Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, Timaş Yayınları, İstanbul 2007.
- Tarhan, Nevzat, *Var mı Beni Anlamak İsteyen?*, Timaş Yayınları, İstanbul 2009.
- Tarhan, Nevzat, *Duyguların Psikolojisi*, (10.Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2011.
- Tarhan, Nevzat, *Toplum Psikolojisi-Sosyal Şizofreniden Toplumsal Empatiye*, (3.Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul 2011.
- Taş Seltap, *Düzce Üniversitesi Araştırma Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce 2013.
- Terzi, Şerife, *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2005.
- Terzi, Şerife, “Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, C: 3, S: 29, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, ss. 1-11.
- Timur Melis Sedef, *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008.
- Todd D. Little, C.R. Snyder& Michael Wehmeyer, “The Agentic Self: On The Nature and Origins of Personal Agency Across the Lifespan”, *The Handbook of Personality Development*, Lawrence Erlbaum Associates, April 28, 2006.
- Tokur, Behlül, *Stres Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Erzurum 2011.
- Topbaş, Osman Nuri, *Asrı Saadetten Günümüze Faziletler Medeniyeti*, Erkam Matbaası, İstanbul 2007.
- Tugade, Michele, Fredrickson Barbara L., Barrell Lisa Feldman, “Psychological Resilience and Positive Emotions on Coping and Health”, *Journal Personality*, 72: 6, December 2004, ss. 1162-1190.

- Tugade, Michele M., Fredrickson Barbara L., “Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience”, *Journal of Happiness Studies*, (2007), 8, ss. 311-333.
- Tunçdoğan, İsmail, Cebal, Ofelya, Tunçdoğan, Cüneyt, % 100 Başarı- Başarı Stratejileri, Prestij Yayınları, İstanbul 2008.
- Turfe, Tallal Alie, *Patience in İslam: Sabr*, ( 1st used ), Tahrike Tarsile Qur’an Inc., Elmhurst, New York 1996.
- Tuzgöl Dost, Meliha, “Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş”, *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 2005, ss. 223-231.
- Tuzgöl Dost, Meliha, “Subjective Well-Being Among University Students”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 31 (2006), ss. 188-197.
- Tuzgöl Dost, Meliha, “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007 (2), S: 22, ss. 132-143.
- Tülek Nergis, *Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 2011.
- Tümer, Günay, “Çeşitli Yönleriyle Din”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: 28, S: 1, Ankara 1987, ss. 167-213.
- Tümlü, Gamze Ülker, Recepoğlu, Ergün, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, C: 3, S: 3, Aralık 2013, ss. 205-213.
- Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, ( Yeni Baskı), Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1988.
- Tütüncü Mehmet, *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2012.
- Usta, Mustafa, “Özel Eğitim Gerektiren Birey, Aile ve Din Eğitimi” *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, S: 20, 2009, ss. 75-110.
- Uysal, Veysel, *Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, M.Ü.İ.F.Y., İstanbul 1996.
- Uysal, Veysel, *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, Dem Yayınları, İstanbul 2006.

- Uysal, Veysel, “Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel ve Toplumsal Yansımaları”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32 (2007/1), ss. 19-44.
- Ünal, Ali, *Kur'an'da Temel Kavramlar*, Nil Yayınları, İstanbul 2003.
- Vergote, Antoine, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, (Çev.: Veysel Uysal), İ.F.A.V. Yayınları, İstanbul 1999.
- Waterman, Alan S., *The Psychology of Individualism*, Praeger Publishers, New York 1984.
- Watson, David and Clark Lee Anna, “Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, Vol: 54, No: 6, ss. 1063-1070.
- Wilber Ken, *Merhamet ve Metanet*, (Çev.: Ahmet Ergenç), (2.Baskı), İnsan Yayınları, İstanbul 2003.
- Yağlıkçızâde, Ahmet Rıfat, *Tasvir-i Ahlak*, (3.Baskı), Babıâli Caddesinde 38 Numaralı Matbaa, İstanbul 1897 (1314).
- Yaparel, Recep, “Dinin Tarifi Mümkün mü? “ *D.E.Ü.İ.F.D.*, C: IV, İzmir 1987, ss. 403-417.
- Yapıcı, Asım, “Dinî Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, *Ç.Ü.İ.F.D.*, C: 2, S: 2, 2002, ss. 75-117.
- Yapıcı, Asım, *Ruh Sağlığı ve Din- Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, 2007 Adana.
- Yavuz Çiğdem, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2006.
- Yavuz, Kerim, “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, *A.Ü.İ.F.D.*, C: V, Erzurum 1982, ss. 87-108.
- Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Eser Kitabevi, İstanbul Tsz., C: IV.
- Yeğin Hüseyin, “Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C: 10, S: 2, 2010, ss. 235-258.

- Yeniterzi, Emine, “Hz. Mevlana’nın Hoşgörü Anlayışı”, *Keşköl Dergisi*, Sufi Kitap Yayın, 2011 Yaz, S: 19, ss. 110-115.
- Yeniterzi, Emine, *Kubbe-i Hadra’nın Gölgesinde-Mevlana Celaleddin Rumî Üzerine Makaleler*, Rumi Yayınları, İstanbul 2005.
- Yetim, Ünsal, *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 1991.
- Yıldız, Murat, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, *Tabula Rasa Felsefe- Teoloji*, Yıl: 1 S: 1, 2001, ss. 19-42.
- Yöndem, Zeynep Deniz, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başetme*, (2. Baskı), Efil Yayınevi, Ankara 2011.
- Zinnbauer, Brian J., Pargament Kenneth I., “Dindarlık ve Maneviyat”, (Çev.: Sevdener Düzgüner), (Derleyen: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Din ve Maneviyat Psikolojisi- Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, (ss. 61-102), (Çeviri Ed. İhsan Çapçioğlu, Ali Ayten), Phoenix Yayınevi, Ankara 2013.
- Zülaloğlu, Fevzi, *Yolumuzu Aydınlatan Kur’anî Kavramlar*, Ekin Yayınları, İstanbul 2010.
- Aslan Ömer, “ Hoşgörü ve Tolerans Kavramlarına Etimolojik Açidan Analitik Bir Yaklaşım”, ss. 1-26, Erişim Tarihi: 14 Haziran 2014, <http://www.cumhuriyet.edu.tr/edergi/makale/325.pdf>
- Cengil, Muammer, “Olağanüstü Olaylarla Başetme ve Din”, Erişim tarihi: 06 Haziran 2012, [http://www.aktuelpsikoloji.com/artikel.php?artikel\\_id=127](http://www.aktuelpsikoloji.com/artikel.php?artikel_id=127).
- Durna, Ufuk, “A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma”, Erişim Tarihi: 03 Şubat 2013, [e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/IIBD/article/view/3630/3459/](http://e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/IIBD/article/view/3630/3459/) 2010
- E-Psikiyatri Nöropsikiyatri Portalı, “Neden Bazıları Daha Metanetli?”, Erişim Tarihi:1 Şubat 2012, <http://www.e-psikiyatri.com/eriskin-psikiyatri/neden-bazilari-daha-metanetli/29227/>
- Kula, Naci, “Gençlerde İzdırap Tecrübesine Bağlı Dini Krizle Başaıkmaya Yönelik Öneriler”, Erişim tarihi: 06 Haziran 2012, [www.sosyalsiyaset.net/documents/gençlerde-dini-kriz](http://www.sosyalsiyaset.net/documents/gençlerde-dini-kriz)

Neden Kimileri Hayatta Yenilmemeyi Başarıyor? BBC Türkçe, Erişim Tarihi: 22 Haziran 2014,

[http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2012/01/120130\\_depression.shtml](http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2012/01/120130_depression.shtml)

Proaktif misiniz? Reaktif misiniz? Erişim Tarihi: 07 Şubat, 2014,

<http://www.kisiselgelisimakademisi.com/makale.asp?id=20>

Sayar Kemal, “Sabır”, Erişim Tarihi: 4 Haziran 2012,

<http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=240>

Savran Canan, Balcı Zeynep, “Sıfat Listesi Hangi Kişilik Özelliklerini Ölçer?”, Erişim Tarihi: 11 Haziran 2012, <http://www.akademikpsikoloji.com/testler/kisilik-testleri/>

Tarhan, Nevzat, “Duygusal Zekî misiniz?”, Erişim Tarihi: 12 Haziran 2012,

<http://www.nevzattarhan.com/duygusal-zeki-misiniz-2.html>

The Telegraph, “Britons Spend Six Months Queuing”, Erişim Tarihi: 27 Ocak 2013,

<http://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/howaboutthat/5052956/Britons-spent-six-months-queuing.html> 26.03. 2009

Trankle Theresa M, “Psychological Well-Being Religious Coping and Religiosity in College Students”, *Adolescent Religiosity and Psychological Well-Being*, ss.29-33, Erişim Tarihi: 19 Haziran 2014,

<http://www.charis.wlc.edu/publications/charis5-3/trankle.pdf>

## EKLER

### Ek 1: Anket Formu

Bu anket çalışması, bilimsel bir araştırmanın parçası olarak hazırlanmış olup bulgular sadece akademik amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle sizlerden kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Samimi ve gerçeği yansıtan cevaplarınız, araştırmada geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesine büyük katkı sağlayacaktır.

Lütfen aşağıda size verilen her bir maddeyi, atlamadan dikkatlice okuyunuz ve kanaatinize en uygun ya da en yakın olan seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her ifadeye mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

Değerli görüşlerinizi bizimle paylaşmak suretiyle araştırmaya yapmış olduğunuz önemli katkıya ve ilginize en iyi dileklerimizle teşekkür ederiz.

**Mebrure DOĞAN**  
Doktora Öğrencisi

|   |                                   |                                                                                                                                   |                     |             |                     |            |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------------|------------|
| 1 | <b>Yaşınız</b>                    | .....                                                                                                                             |                     |             |                     |            |
| 2 | <b>Cinsiyetiniz</b>               | ( ) Erkek ( ) Bayan                                                                                                               |                     |             |                     |            |
| 3 | <b>Medeni Durumunuz</b>           | ( ) Bekar ( ) Evli ( ) Dul                                                                                                        |                     |             |                     |            |
| 4 | <b>Sosyo - ekonomik düzeyiniz</b> | ( )<br>Düşük                                                                                                                      | ( )<br>Ortanın altı | ( )<br>Orta | ( )<br>Ortanın üstü | ( )<br>Üst |
| 5 | <b>Eğitim Düzeyiniz</b>           | ( ) Okur-yazar ( ) İlköğretim ( ) Lise<br>( ) Yüksek Okul/Üniversite<br>( ) Yüksek Lisans/Doktora                                 |                     |             |                     |            |
| 6 | <b>Meslek Grubunuz</b>            | ( ) İşçi ( ) Memur ( ) Esnaf ( ) Çiftçi<br>( ) Ev hanımı ( ) Öğrenci ( ) Serbest Meslek<br>( ) Emekli ( ) Öğretmen ( ) Diğer..... |                     |             |                     |            |

|    |                                                                                       | Kesinlikle (yanlış) katılmıyorum | (Yanlış) katılmıyorum | Kararsızım | (Doğru)Katılıyorum | Kesinlikle (Doğru) Katılıyorum |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------|--------------------|--------------------------------|
| 7  | Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.      | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 8  | Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.                        | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 9  | Dini inançlarım bütün hayatımı kapsar.                                                | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 10 | Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.                                         | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 11 | Sabırlı olmak hiç bir şey yapmadan beklemek, başa gelene katlanmaktır.                | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 12 | Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.                               | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 13 | Hz.Muhammet Allah'ın peygamberidir.                                                   | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 14 | Oruçlu kimse yalan söylerse orucu bozulur.                                            | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 15 | İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.               | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 16 | Hayatımda Allah'ın varlığını tecrübî olarak hissediyorum.                             | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 17 | Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım. | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 18 | Arkadaşlarım(a sorsanız) benim çok sabırlı bir insan olduğumu söylerler.              | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 19 | Dini bilgiler diğer bilgilerden daha değerlidir.                                      | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 20 | Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.            | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |

|    |                                                                                        | Kesinlikle (yanlış) katılmıyorum | (Yanlış) katılmıyorum | Kararsızım | (Doğru)Katılıyorum | Kesinlikle (Doğru) Katılıyorum |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------|--------------------|--------------------------------|
| 21 | Ana babaya iyi davranmayı Allah emrettiği için anne babama iyi davranıyorum.           | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 22 | Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.                                 | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 23 | Bir kimse her önemli karar aşamasında Allah'ın hidayetini (rehberliğini istemelidir)   | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 24 | Problemlerimle başa çıkarken sabırlı olmaya çalışırım                                  | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 25 | Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.        | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 26 | Komşulara iyi davranmak dini bir prensip olduğundan komşularıma iyi davranıyorum.      | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 27 | Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.                                        | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 28 | Zor zamanlarda gerekirse çok uzun süre bekleyebilir, sabredebilirim.                   | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 29 | Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.                                      | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 30 | Dini inançlarım bazı durumlarda fiillerimi kısıtlar.                                   | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 31 | Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.                                          | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 32 | Evlilik dışı cinsel ilişki (zina)dinde yasaklandığı için bu tür ilişkiden kaçınıyorum. | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 33 | Bir kimseye yardım ettiğimde içimde bir coşku ve huzur duyarım.                        | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |



|    |                                                                                                                | Kesinlikle (yanlış)<br>katılmıyorum | (Yanlış) katılmıyorum | Kararsızım | (Doğru) Katılıyorum | Kesinlikle (Doğru) Katılıyorum |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------|---------------------|--------------------------------|
| 34 | Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.                                              | 5                                   | 4                     | 3          | 2                   | 1                              |
| 35 | Her ne kadar rahatsız edici olsa da trafik sıkışıklığı beni çok fazla sinirlendirmez.                          | 1                                   | 2                     | 3          | 4                   | 5                              |
| 36 | Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.                                                           | 5                                   | 4                     | 3          | 2                   | 1                              |
| 37 | İnancımın gereği olan ibadetlerimi yerine getiriyorum.                                                         | 1                                   | 2                     | 3          | 4                   | 5                              |
| 38 | İbadet ederken Allah'ın huzurunda bulunduğumu düşünerek duygulanırım.                                          | 1                                   | 2                     | 3          | 4                   | 5                              |
| 39 | Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmedeğimi düşünüyorum.                           | 5                                   | 4                     | 3          | 2                   | 1                              |
| 40 | Rüşvet alıp vermek günah olduğu için rüşvet alıp vermekten kaçınıyorum.                                        | 1                                   | 2                     | 3          | 4                   | 5                              |
| 41 | Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.            | 5                                   | 4                     | 3          | 2                   | 1                              |
| 42 | Benim için hiçbir şey, (yapabildiğim en iyi şekilde) Allah'a ibadet etmekten daha önemli değildir.             | 1                                   | 2                     | 3          | 4                   | 5                              |
| 43 | Sabırlı olmak, sıkıntılara göğüs germek suretiyle problemleri aktif bir şekilde çözmeye çalışmaktır.           | 1                                   | 2                     | 3          | 4                   | 5                              |
| 44 | Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.                                                   | 5                                   | 4                     | 3          | 2                   | 1                              |
| 45 | Dinimi diğer bütün dünyevi işlerimin üzerinde tutmaya azami gayret sarf ederim.                                | 1                                   | 2                     | 3          | 4                   | 5                              |
| 46 | Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm. | 5                                   | 4                     | 3          | 2                   | 1                              |
| 47 | Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.                                                       | 5                                   | 4                     | 3          | 2                   | 1                              |

|    |                                                                                  | Kesinlikle (yanlış)<br>katılmıyorum | (Yanlış)<br>katılmıyorum | Kararsızım | (Doğru)Katılıyorum | Kesinlikle(Doğru)<br>Katılıyorum |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|------------|--------------------|----------------------------------|
| 48 | Dini inançlarım hayata bakış açımı belirler.                                     | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 49 | Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.             | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 50 | Diğer insanlara karşı sabırlıyım.                                                | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 51 | Büyük bir camiye girdiğimde her zaman yaşamadığım bir biçimde duygulanırım.      | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 52 | Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.                 | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 53 | Öldükten sonra ahiret denen sonsuz bir hayat olacaktır.                          | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 54 | Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.                              | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 55 | Ahlaki bir hayat yaşadığım sürece neye inandığım o kadar önemli değil.           | 5                                   | 4                        | 3          | 2                  | 1                                |
| 56 | Hastalık veya güç bir yaşam sorunu karşısında sabretmekte güçlük çekmem.         | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 57 | Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.    | 5                                   | 4                        | 3          | 2                  | 1                                |
| 58 | Söz verdiğimde sözünde durmak dini bir kural olduğundan verdiğim sözü tutuyorum. | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 59 | Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.                                             | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 60 | Kumar oynamak günah olduğu için kumar oynamaktan kaçınıyorum.                    | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 61 | Alışveriş veya başka nedenlerle kuyrukta beklemek beni rahatsız etmez.           | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 62 | Genel kaniye ters düşse bile görüşlerime güvenirim.                              | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |
| 63 | Dini değerlerin (inançların) günlük işlerimi etkilemesine izin vermem.           | 5                                   | 4                        | 3          | 2                  | 1                                |
| 64 | Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.                    | 5                                   | 4                        | 3          | 2                  | 1                                |
| 65 | Dinde yasak edildiğinden içki içmemeye gayret ediyorum.                          | 1                                   | 2                        | 3          | 4                  | 5                                |

|    |                                                                                               | Kesinlikle (yanlış) katılmıyorum | (Yanlış) katılmıyorum | Kararsızım | (Doğru)Katılıyorum | Kesinlikle (Doğru) Katılıyorum |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------|--------------------|--------------------------------|
| 66 | Dini inancıma göre doğru sözlü olmak gerektiğinden, doğru söylemeye gayret ediyorum.          | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 67 | Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.      | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 68 | Ailem ve yakın arkadaşlarıma karşı sabırlı olmakta zorlanırım.                                | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 69 | İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar. | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 70 | Günah işlediğimi düşündüğümde pişmanlık ve huzursuzluk hissedirim.                            | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 71 | Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.    | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 72 | Hız. Ali Hız. Muhammed'in Hız. Hatice'den doğan oğludur.                                      | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 73 | Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.      | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 74 | Hayatta dinden çok daha önemli şeyler olduğuna inanırım.                                      | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 75 | Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.                           | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 76 | Hayatın zorluklarına karşı sabırlıyım.                                                        | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 77 | Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşıyorum.                               | 5                                | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 78 | Kur'an 114 sureden meydana gelmiştir.                                                         | 1                                | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |

|    |                                                                                                                                   | Kesinlikle (yanlış)<br>katılmıyorum | (Yanlış) katılmıyorum | Kararsızım | (Doğru)Katılıyorum | Kesinlikle (Doğru) Katılıyorum |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------|--------------------|--------------------------------|
| 79 | Dua hayatımda önemli bir yere sahiptir.                                                                                           | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 80 | Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.                                                               | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 81 | Yeni bir şeyi öğrenmekte güçlük çeken birisine, kızmadan veya sinirlenmeden yardım edebilirim.                                    | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 82 | Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.                                                              | 5                                   | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 83 | Allah vardır.                                                                                                                     | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 84 | İnsanları aldatmak dini inancıma aykırı olduğu için kimseyi aldatmamaya özen gösteririm.                                          | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 85 | Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.                                                         | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 86 | Kur'an Allah'ın gönderdiği kutsal kitaptır.                                                                                       | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 87 | Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.                      | 5                                   | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 88 | Doğruluğuna inandığım kurallar gereği de olsa bir şey yaparken durdurulmak (kırmızı ışıktaki beklemek gibi) çok sinirime dokunur. | 5                                   | 4                     | 3          | 2                  | 1                              |
| 89 | Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.                             | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |
| 90 | Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.                                                                                | 1                                   | 2                     | 3          | 4                  | 5                              |

|     |                                                                                                                             | Kesinlikle (yanlış) katılmıyorum | (Yanlış) katılmıyorum | Kararsızım | (Doğru)Katılmıyorum | Kesinlikle (Doğru) Katılmıyorum |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------|---------------------|---------------------------------|
| 91  | Kâbe Hz. Muhammed'in kabrinin bulunduğu yerdir.                                                                             | 5                                | 4                     | 3          | 2                   | 1                               |
| 92  | İnsanlara karşı sabırlı olmakta zorluk çekmem.                                                                              | 1                                | 2                     | 3          | 4                   | 5                               |
| 93  | Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.                                 | 5                                | 4                     | 3          | 2                   | 1                               |
| 94  | Ölümü hatırlatan bir durumla karşılaştığımda, ahirette başıma gelebilecek şeyleri düşünerek bir ürperti ve heyecan duyarım. | 1                                | 2                     | 3          | 4                   | 5                               |
| 95  | Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.                                         | 1                                | 2                     | 3          | 4                   | 5                               |
| 96  | Tabiattaki her şeyin son derece düzenli olması karşısında Allah'ın kudretine hayranlık duyarım.                             | 1                                | 2                     | 3          | 4                   | 5                               |
| 97  | Cuma namazını tek başına kılmak mümkündür.                                                                                  | 5                                | 4                     | 3          | 2                   | 1                               |
| 98  | Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.                                                            | 5                                | 4                     | 3          | 2                   | 1                               |
| 99  | Dua ettiğimde Allah'ın dualarımı kabul edeceğini ümit ederek ferahlık duyarım.                                              | 1                                | 2                     | 3          | 4                   | 5                               |
| 100 | Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.                         | 1                                | 2                     | 3          | 4                   | 5                               |

## ÖZGEÇMİŞ

|                         |                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kişisel Bilgiler</b> |                                                                                                                 |
| Adı Soyadı              | Mebrure DOĞAN                                                                                                   |
| Doğum Yeri ve Tarihi    | Erzurum- 10.07.1970                                                                                             |
| <b>Eğitim Durumu</b>    |                                                                                                                 |
| Lisans Öğrenimi         | Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi                                                                         |
| Yüksek Lisans Öğrenimi  | Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı |
| Bildiği Yabancı Diller  | İngilizce, Arapça                                                                                               |
| <b>İş Deneyimi</b>      |                                                                                                                 |
| Çalıştığı Kurumlar      | 1994 -2014... Milli Eğitim Bakanlığı (Öğretmen)                                                                 |
| <b>İletişim</b>         |                                                                                                                 |
| E-Posta Adresi          | mebruredogan@gmail.com                                                                                          |
| Tarih                   | 2014                                                                                                            |