

Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi

Relationship between patience as a character strength and psychological well-being

Mebrure Doğan¹

Özet

Bu çalışma sabır ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubu Erzincan, Erzurum, Isparta ve Fatsa'da ikamet eden 15-65 + yaş aralığında bulunan, tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 1007 bireyden oluşmaktadır. Araştırma grubunda 427 Erkek (% 42.4) ve 580 Bayan (% 57.6) katılımcı bulunmaktadır. Araştırmada Sabır Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde t- testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmada toplam sabır, sabrın alt boyutları olan kısa süreli sabır, uzun süreli sabır ve kişilerarası sabır ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişilerarası sabır boyutu psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarıyla daha güçlü ilişkiye sahiptir. Toplam sabır puanı ile en güçlü ilişki psikolojik iyi oluşun özerklik boyutuyla, en zayıf ilişki yaşam amacı boyutuyadır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun sabrı anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sabır, karakter gücü, psikolojik iyi oluş.

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between patience and psychological well-being. Selected by random sampling, participants were 1007 individuals (427 males, 580 females) who were between the ages of 15 and 65+ living in Erzincan, Erzurum, Isparta and Fatsa. During the application process of this research, the Patience Scale and the Psychological Well-being Scale were used. In order to analyze the obtained data, t- test, Pearson Product-Moment Correlation Analysis and Regression Analysis were used. As a result of the research, it was seen that there was a meaningful positive relationship among total patience score, short-term patience / daily hassles, long-term patience / life hardships and interpersonal patience with psychological well-being. The dimension of interpersonal patience was associated more strongly with all dimensions of psychological well-being. The dimension "autonomy" of psychological well-being was associated more strongly with total patience score. Moreover, the weakest relation of total patience was with the dimension "purpose in life" of psychological well-being. Furthermore psychological well-being was a significant predictor of patience.

Keywords: Patience, character strengths, psychological well-being.

Giriş

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

¹ Afyon Kocatepe Üniversitesi. E-mail: mebruredogan@aku.edu.tr

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 (Seligman, 2002).

Sabır gerek dinî gelenekler gerekse pozitif psikoloji yaklaşımınca kabul edilen güçlü bir kişilikte bulunması gereken özelliklerdendir (Peterson ve Seligman, 2004; Doğan, 2016). Ancak 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 (Doğan, 2016).

Sabrı hayatın hemen her alanında görmek mümkündür. Hayatın zorlukları yüksek düzeyde sabrı gerektirmekle birlikte günlük hayatta da her gün defalarca sabır gerektiren durumlarla karşılaşmaktadır. Ayrıca hayatın sadece zor ve acı tarafıyla yüzleşildiğinde değil güzelliklerini elde etmek için çabalarken veya güzelliklere kavuşmayı beklerken de sabırlı olmak gerekmektedir. Her durumda sabır, bireylerin olumlu sonuçlarla karşılaşmasına ve bu vesileyle mutluluğu elde etmesine imkân sağlamaktadır. Diğer taraftan koruyucu ve iyileştirici etki yaparak, sadece beklenen sonuca ulaşıldığında değil süreçte de umut, iyimserlik, şükür gibi pozitif desteklerle birlikte psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlayan sabır, psikolojik iyi oluş teorisyenlerinin tam bir iyilik hali olarak kabul ettikleri, kendini gerçekleştirmiş ve olgunlaşmış bireyin özelliklerinden biridir (Doğan, 2016).

Sabır Nedir? Ne Değildir?

Sabır kelimesi Türkçeye Arapçadan geçmiş olup, “*sabera*” kökünden gelmektedir. “*Sabr*” darlıkta kendini tutmak demektir. Ayrıca Arapçada “*intizar etme, bekleme ve gözleme*” eylemleri “*sabr*” sözcüğüyle ifade edilmektedir (El - İsfahanî, 2012; İbn Manzur, tsz; Ünal, 2003; Ece, 2010). Türkçe sözlükte 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 (TDK Türkçe Sözlük,1988). İngilizcede ise sabır kavramı için “*patience*” kelimesi kullanılmaktadır. Kelimenin sözlükteki karşılığı, dayanma gücü, hoş 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 sukuneti muhafaza etmek ve soğukkanlı olmak “*patience*” kelimesi ile anlatılmaktadır (Merriam-Webster’s Dictionary of Synonyms,1984).

Sabır çaba ile elde edilir ve bu çaba otomatik değildir. Daha çok bireyin iç benliğinin kontrolünü ve büyük bir yoğunlaşmayı içermektedir (Turfe, 1996). Her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olan sabır, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarıyla yaşanan çözümleyici psikolojik süreçtir (Doğan, 2016).

Sabır kavramı psikolojik perspektiften değerlendirildiğinde, onun 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. Bir tutum, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını birbiriyle uyumlu kılarak

etkilemektedir (Kağıtçıbaşı,1996; Enç, 1990). Sabır duygusu, sabır tutumunun duygusal ögesini oluşturmaktadır. Sabırın 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 (Doğan, 2016).

Sabır bir karakter gücü 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. Sabır tutumu güçlü olan birey her türlü zorluk karşısında direnme, dayanma, mücadele etme azmine sahip, sebatkâr biri iken sabır özelliğine sahip olmayan birey tamamen sabırdan yoksun olan değil, sabır tutumu zayıf olandır (Doğan, 2016).

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 mutasyonlarla halkalar halinde yayılmaktadır (Goleman, 2002). Sabır belli bir duygu kümesinin duygusal çekirdeği olarak kabul edilirse sebat, azim, metanet, tahammül ve özdenetimin bu çekirdek duygunun akrabaları olduğu söylenebilir. Dolayısıyla sabır, bireyin zengin çeşitliliğe sahip duygu dünyasının bir parçasıdır.

Sabır, bireyin “sabırlı” olarak nitelendirilmesinde olduğu gibi bir eğilim veya özellik olmasının yanı sıra “sabırla bekleme” de olduğu gibi durumsal bir eylemi ifade etmektedir (Schnitker, 2010). “*Durumluk sabır*”, birey sabır tutumunu kazanmamış olsa da şartlar gerektirdiğinde zorunluluktan yaşanabilmektedir. Ancak Aristoteles’e göre birey adil şeyleri yapa yapa adil, ölçülü davrana davrana ölçülü, yiğitçe davrana davrana yiğit olmaktadır (MacIntyre, 2001). Dolayısıyla sabır davranışı tekrarlı tekrarlı “*sürekli sabır*” tutumu geliştirilebilir. “*Durumluk sabır*”, sabırın öğrenilmesi ve tutum haline gelmesi sürecinin başlangıç aşaması kabul edilebilir. Sabır bir eğilim olduğunda ve karakter gücüne dönüştüğünde “*sürekli sabır*”dan söz edilebilir.

Sabırsızlıkla ilgili kişilik psikolojisi alanında yapılan ve sabırın anlaşılması konusunda bilgi veren çalışmalarda bulgulara rağmen, sabırsızlık ve sabırın tam olarak karşıtlığı yansıtmadığına dikkat çekmek gerekmektedir. Sabırın temelindeki psikolojik süreçler ile sabırsızlığın temelindeki psikolojik süreçler paralel olmadığından sabır, iyimserlik ve kötümserlikte olduğu gibi sabırsızlığın tam karşıtı değildir (Schnitker, 2010; Schnitker ve Emmons,2007; Schnitker, 2012).

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 sabırın 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. Sabır davranışı doğrudan beklemenin getirisine bağlı olarak şekillenmemektedir. Hâlbuki haz geciktirmeyi seçmenin sınırları özellikle davranışın sonucuna göre şekillenmektedir (Schnitker, 2010; Schnitker ve Emmons, 2007; Schnitker, 2012).

Sabır sadece özdenetim değildir. Öz denetim, kendini kontrol ya da irade hâkimiyeti, gerektiğinde arzuların, gereksinimlerin ve içgüdülerin denetim altında tutulması (Seligman, 2007) doğru bilineni eyleme dönebilme 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 (Schnitker ve Emmons, 2007; Schnitker, 2010; Seligman, 2007).

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 içerdiğinden birbirinden ayırmak gerekmektedir. 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 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. 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 (Özdoğan, 2005; Doğan, 2016). Zira sabır, tembelce bir bekleme, boş oturma veya tahammül değil, geçirilmesi gereken süreçte devamlı iç mücadele isteyen ayrıca duyguları, düşünceleri, hareketleri devamlı kontrol etmeyi gerektiren aktif bir tutumdur (Schnitker ve Emmons, 2007; Tarhan, 2004; Sayar, “Sabır”).

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. 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 (Schnitker, 2010).

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 (Baltaş ve Baltaş, 2004; Yöndem, 2001). Sabır bireyin özelliği olduğunda karakterinin bir parçası olarak önemli bir karakter gücü durumunda iken tersi olduğunda sabırsız ya da aceleci bir kişilikten söz edilmektedir. 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.

Psikoloji sahasında sabır konusundaki çalışmalarda genel anlamda bir eksiklik görülmektedir. Literatürde çok sınırlı sayıda çalışmada yer alan sabır, psikolojik dayanıklılık, öğrenilmiş güçlülük gibi bireyin hayat problemleri karşısındaki mukavemetini anlatan özelliklerin bileşenleri içerisinde bulunmaktadır (Connor, 2006). Çoğunlukla sabrın içinde bulunduğu bir durumu anlatmak için sabır kavramı yerine azim, sebat gibi kavramların tercih edildiği anlaşılmaktadır. Örneğin yirmi dört karakter gücünden biri azimdir (Seligman, 2007).

Pozitif Psikolojide Karakter Gücü Çalışmaları ve Sabır

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 (Hood ve ark., 2009). Bu yaklaşıma göre psikolojik hastalıkları önlemek için sadece zayıflıkları düzeltmek yetmemekte sistematik olarak yetkinlik bina etmeye odaklanmış bir perspektiften olaya yaklaşmak gerekmektedir (Seligman, 2002). Bu bağlamda değerlendirilebilecek karakter gücü çalışmaları ise Pozitif Psikoloji teorisyenleri tarafından psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacağı düşünülerek

tasarlanan ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik bireylere kazandırılması amaçlanan yirmi dört erdemi içermektedir.

Pozitif psikolojide imza güçler olarak nitelendirilen yirmi dört karakter gücü oluşturulurken bu erdemlerin evrensel olması ilkesi gereğince dinî ve kültürel geleneklerde onaylanan ortak erdemleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılmıştır. Erdemlerin belirlenmesi amacıyla yola çıkan Peterson ve Seligman (2007) dinî ve kültürel geleneklerin temel kaynaklarını incelemişler, bu doğrultuda toplam iki yüz erdem kataloğunu incelediklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmalarda onlar, tüm dünyada onaylanan en az altı erdem keşfetmişlerdir. Söz konusu altı erdemi, hemen hemen tüm dinî ve felsefi geleneklerin onayladığı erdemler arasından seçmişler, bir arada ele aldıklarında ise iyi karakter kavramını oluşturan temel özelliklerden oluştuğunu ifade etmişlerdir.

Yapılan kapsamlı çalışmanın neticesinde pozitif psikolojinin öncü isimlerinden Peterson ve Seligman tarafından yirmi dört karakter gücünü içine alan VIA-IS (Bkz. Schnitker ve Emmons, 2007) erdemleri oluşturulmuştur. Bu erdemler “imza güçler” adı altında bilgelik ve bilgi (merak, öğrenme aşkı, muhakeme, yaratıcılık, toplumsal zekâ, bakış açısı), cesaret (yüreklilik, 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 (Seligman, 2007).

Evrensel literatürde karakter gücü olabilecek nitelikte bir erdem kabul edilmesine rağmen sabır, Peterson ve Seligman (2001) tarafından hazırlanan VIA-IS karakter güçleri arasında başlı başına yer almamıştır. Onlar sabrın bir karakter gücü olduğunu kabul etmekle birlikte güçlere dâhil edilmemesini şöyle açıklamaktadırlar: Kriterlere göre güçler, sınıflandırmada diğer pozitif özelliklerden farklıdır ve ayrıştırılmazlar. 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 (Peterson ve Seligman, 2004; Schnitker, 2010). Oysa “24 Karakter Gücü” projesinin kriterlerine göre bu güçlerle ilgili terimin hem bir isim formu, hem de bir sıfat formu 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 ki sabır bu kriteri de karşılamaktadır.

Kriterlerin büyük çoğunluğunu karşılayan sabrın bir karakter gücü olarak anahtar güçlere dâhil edilmemesini açık bir çelişki olarak değerlendiren Schnitker ve Emmons (2007) sebat/azim, açık fikirlilik ve öz denetimin karışımı olduğu hipotezlerine karşı sabrın diskriminant (ayırt edici) geçerliliğini ölçmüşler ve onun diğer erdemlere indirgenemeyeceğini ortaya koymuşlardır.

Schnitker ve Emmons, karakter güçlerini belirlemek üzere Peterson ve Seligman tarafından oluşturulan on kriterden dokuzunun sabır tarafından karşılandığını iddia etmektedirler. Buna göre VIA-IS erdemlerinin birinci kriteri “karakter gücü olarak kabul edilebilecek erdemün bireyin mutluluğuna katkı sağlaması”dır. Schnitker ve Emmons yaptıkları çalışmada elde ettikleri sabır, olumlu duygulanım, sağlık ve yaşam doyumu ile ilgili verilerin karşılaştırılması halinde sabrın birinci kriteri karşıladığının görüleceğini belirtmişlerdir. İkinci kriter “karakter gücünün aynı zamanda ahlâkî değer olması”dır ki dinî liderler, ahlâk filozofları ve kutsal metinler sabrın ahlâkî değer olduğunu onaylamaktadır. Üçüncü kriter “diğer erdemlerin değerini küçültmemesi”dir ki sabrın hem empirik olarak empati gibi prososyal kazanımlarla hem de tüm yirmi dört karakter gücü ile pozitif ilişkilerinin varlığı bunun kanıtıdır. Dördüncü kriter “bâriz bir zıt anlamının olması”dır ki A tipi kişilik literatüründe anlatılan sabırsızlık özelliği sabrın zıt karakterini ortaya koymaktadır. Beşinci kriter “araştırmacılar tarafından istikrarlı, genellenebilen, bireysel farklılıkları başarılı bir şekilde ölçebilen ölçek ve ölçümlerinin bulunması”dır ki Schnitker ve Emmons’un çalışmalarında geliştirdikleri ve uyguladıkları 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 edilebilir. 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 öfke patlamalarının yaygınlaştığını gösteren kayıtların yanı sıra kasa çizgisinde beklemekten bilgisayar programı indirmeye kadar uzayan, beklemenin geniş yelpazesinde sabırsızlık göstergelerine rastlanabilmektedir. Onuncu kriter bu güçleri geliştirmeye çalışan bilinçli hedef olarak ritüel ve pratikleri uygulayan kurumların olması”dır ki Schnitker ve Emmons tarafından Budizm’deki Quaker toplantıları meditasyon uygulamalarında “bekleyen bekler” uygulaması gibi sabır gelişimini teşvik eden kurumlar ve ritüeller bolluğu bunun kanıtı olarak ileri sürülmüştür (Schnitker ve Emmons, 2007). Ayrıca sabırla ilgili çalışmaların çoğalmasıyla beraber sabır eğitimi için programlar hazırlanarak özellikle çocuklara bu tutumu kazandırmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin Türkiye’de değerler eğitimi uygulamalarında sabra yer verilmektedir (Ekşi, 2005).

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi olmanın kavramsal olarak mutluluk ve yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın deneysel göstergelerinden farklı bir durum olduğu düşüncesi, psikolojik iyi 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. Eudaimonia’yı bireyin insanî potansiyellerini gerçekleştirilmesi ve iyi yaşamasıyla ilişkilendiren bu kavramlaştırılmaya 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 (Deci ve Ryan, 2008).

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’in psikolojik iyi olmasının kriterlerini konumlandırmaya yardım etmiştir. Ancak bu durum bu teorilerin evrenselliği hakkındaki soruları beraberinde getirmiştir (Christopher, 1999).

Ryff kuramını temellendirirken psikolojik iyi olmanın stressiz olmaktan ya da başka ruh sağlığı problemlerinin olmamasından çok daha fazlasını içerdiğini ifade etmektedir (Tuzgöl, 2005). 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 (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi olmayı tanımlamak için yaşam döngüsünün çeşitli aşamalarında karşı karşıya gelinen farklı zorlukları vurgulayan yaşam boyu gelişim teorileri, bu modelin oluşturulmasında 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’in 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 (Ryff ve ark., 2012). 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 (Ryff, 1989; Ryff ve ark., 1995; Ryff, 1995; Çeçen ve Cenkseven, 2007).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın amacı, sabır ve psikolojik iyi oluş arasındaki karşılıklı ilişkileri incelemektir. 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 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. Sabrın olgunlaşmış, kendini gerçekleştirmiş bireyin özelliklerinden biri olması, onun psikolojik iyi oluşa katkısının ayrı bir yönünü oluşturmaktadır. Dolayısıyla tüm bunlar sabrın psikolojik iyi oluşla ilişkisinin ele alınmasının gereğini ortaya koymakta, günümüzde sabır tutumu giderek daha fazla önem kazanmış olmasına rağmen akademik çalışmalarda yetersizlik ise araştırma konusuna ayrı bir önem kazandırmaktadır. Araştırmanın hipotezleri ise “sabır ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğu, sabır düzeyi yüksek olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı ve psikolojik iyi oluşun sabrın yordayıcılarından biri olduğu” na yöneliktir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Bu araştırma sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen, Erzincan, Isparta, Erzurum il merkezleri ve Ordu'nun Fatsa ilçesinde ikamet eden, yaşları 15 ile 65 yaş üzeri arasında değişen çeşitli meslek gruplarından 427 (% 42.4) 'si erkek, 580 (% 57.6)'i bayan 1007 bireyden oluşan örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi anketi kısmında örneklem grubunun yaşı, cinsiyeti, medenî durumu, sosyo-ekonomik düzeyi, eğitim durumu ve meslek grubu ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Sabır Ölçeği (SÖ): Araştırmada kullanılan “Sabır ölçeği” Sarah Schnitker tarafından geliştirilmiş, on bir maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan ve Gülmez (2014) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçek üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Birinci faktör, “kişilerarası sabır” (Interpersonal patience), ikinci faktör “uzun süreli sabır / hayatın güçlükleri” (Long- term patience / Life hardships) üçüncü faktör ise “kısa süreli sabır / gündelik sıkıntılar” (Short-term patience / Dailly hassles) dir (Schnitker, 2010). Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 55, en düşük puan ise 11'dir. Sabır Ölçeğinin Türkçe formunun doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarından ölçeğin iyi düzeyde uyum indekslerine ($\chi^2 = 54,16$ (d = 41 N = 274), (χ^2 / sd) = 1.32, p > .05, RMSEA = 0.046, SRMR = 0.045, GFI = 0.97, AGFI = 0.96, CFI = 0.95, NFI = 0.92, NNFI = 0.94') sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .78, olarak hesaplanmıştır (Doğan ve Gülmez, 2014).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIÖ): Psikolojik iyi oluşu ölçmek üzere kullanılan ölçek Carol Ryff tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın ve

arkadaşları tarafından yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği, 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. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ortaya çıkan sonuçlar ($\chi^2 = 2689.13$, $df = 791$, $p = 0.00000$, $RMSEA = .048$, $NFI = .92$, $NNFI = .94$, $CFI = .95$, $IFI = .95$, $RFI = .92$, $GFI = .90$, and $SRMR = .048$.) ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin Alfa iç tutarlılık katsayısı (.87), ölçme aracının istenen düzeyde geçerlik ve güvenilirlik skorlarına sahip olduğunu göstermektedir (Akın ve ark., 2012).

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analiz edilmesi sürecinde, hangi testlerin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla sabır ölçeği ve psikolojik iyi olma ölçeğinden elde edilen değerlerin, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Parametrik testlerin kullanabilmesi için, veri setinin varyanslarının homojen olması ve verilerin normal dağılım göstermesi gerekmektedir (Büyüköztürk, 2007; Field, 2009; Akbulut, 2011). 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 örneklem için t testi ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon 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.

Bulgular

Tablo 1. Psikolojik iyi oluş ile sabır arasındaki ilişki

Değişkenler	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. 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 tespit

edilmiştir. Yaşam amacı alt boyutu ile kısa süreli sabır arasındaki ($r = .108, p < .01$), uzun süreli sabır arasındaki ($r = .084, p < .01$), kişilerarası sabır arasındaki ($r = .151, p < .01$) ve toplam sabır arasındaki ($r = .152, p < .01$) ilişkiler pozitif yönlü ve anlamlıdır. 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 bulunmuştur. Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutu ile kısa süreli sabır arasındaki ($r = .147, p < .01$), uzun süreli sabır arasındaki ($r = .191, p < .01$), kişilerarası sabır arasındaki ($r = .300, p < .01$) ve toplam sabır arasındaki ($r = .285, p < .01$) ilişkiler anlamlı ve pozitif yönlüdür. 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 tespit edilmiştir. 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 psikolojik iyi oluş puanlarının da artacağı söylenebilir. Böylece araştırmanın “sabır ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğu” yönündeki hipotezinin doğrulandığı anlaşılmaktadır.

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 sabırın 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.

Tablo 2. Bireylerin sabır düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri

Sabır Düzeyleri	Psikolojik İyi Olma		
	N	\bar{X}	Ss
Düşük	75	142,90	17,72
Yüksek	638	156,00	15,66

$$p < .001 \quad t = - 6,752$$

Tablo 2’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 ($p < .001 \quad t = - 6,752$) anlaşılmaktadır. Buradan hareketle sabır düzeyi “yüksek” olan grubun psikolojik iyi olma düzeyinin, sabır düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksek olduğu söylenebilir.² Neticede “sabır düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olacağı” na ilişkin hipotezin doğrulandığı anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Sabırın yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi

	Yordayan Değişken	R	R ²	F	Df	t	Beta	β	P
Sabır	(sabit)					69,44		35,14	,000
	Yaş	,27	,07	80,52	1-1006	8,97	,27	1,865	,000

²Katılımcıların 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.

(sabit)					8,651		16,80	,000
Psikolojik İyi Oluş	,34	,119	135,49	1-1006	11,64	,34	.147	,000

“Sabrın” yaş ve psikolojik iyi oluş tarafından yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir. Araştırmada yaş 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. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile sabır arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($R = .34$, $R^2 = .119$, $F_{(1-1006)} = 135,49$, $p < .001$) psikolojik iyi oluşun sabırlı olmadaki varyansın yaklaşık olarak % 12’sini açıkladığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde yaş ve psikolojik iyi olmanın sabırlı olmayı anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir. Böylece araştırmanın hipotezlerinden biri olan “psikolojik iyi oluşun sabrın yordayıcılarından biri olduğu” hipotezinin doğrulandığı anlaşılmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda psikolojik iyi oluş puanları ile sabır puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını, sabır puanı yüksek olan grubun aynı zamanda psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olup olmadığını, psikolojik iyi oluşun sabrın yordayıcılarından biri olup olmadığını belirlemek için yapılan analizler sonucunda psikolojik iyi oluş puanları ile sabır puanları arasında anlamlı ilişki olduğu, sabır puanı yüksek olan grubun aynı zamanda psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu, psikolojik iyi oluşun sabrın yordayıcılarından biri olduğu tespit edilmiştir. Böylece araştırmanın tüm hipotezlerinin doğrulandığı anlaşılmaktadır.

Araştırmada 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 periyotlarında 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 çözüme 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.

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 ürünü olarak belirlemekte ve kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Bahadır, 2011). 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. Araştırma sonuçlarına göre sabrın, bu değerlerden biri olduğu ve sabrı tutumlaştıran bireylerin aynı zamanda mutluluğuna, psikolojik iyi oluşuna pozitif etkide bulunacağı söylenebilir. .

Doğrudan sabrın psikolojik iyi olmaya etkisinin incelendiği araştırma sayısı oldukça düşüktür. Bu nedenle bulguların tartışılması için 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 çalışmalar incelenmiş ve çalışmaların genelinde psikolojik iyi oluş ilişkisi açısından araştırmanın bulgularına paralel sonuçların elde edildiği görülmüştür. 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.

Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarının ele alındığı bir araştırmada yaşam doyumu puanlarında, bileşenlerinde sabrın da yer aldığı öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Cenkseven, 2004). Bu sonuçlar araştırmanın sabırla psikolojik iyi olmanın tüm boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğuna dair bulguları 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 görecer durumun kontrol edilmesini sağladığı belirtilmiştir (Schnitker, 2010).

Zihinsel engelli çocukların erkek kardeşleri ile genel gelişim gösteren çocukların erkek kardeşlerini karşılaştırdığı çalışmasında 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 kardeşle yaşama tecrübesinin kendilerinde farklılıkların kabulü ve sabırda artışın yanı sıra daha fazla empati geliştirmeye yardım ettiğini belirtmişlerdir (Craw ve Howel, 2003). Bu araştırmanın bulgularına göre zihinsel engelli kardeşe sahip olan ve sabırlarında artış bildiren grubun davranış problemlerinin daha az oluşundan psikolojik iyi oluş düzeylerinin iyi olduğu sonucu çıkarılabilir.

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 çalışmada, 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 de en yüksek skorlara sahip olmuşlardır. Ayrıca sabrı benimsemiş bireylerin öz güven düzeyleri, diğerlerinden anlamlı derecede farklılaşmış ve en yüksek ortalama değer olarak tespit edilmiştir (Mutluer, 2006).

Schnitker'in sabır ve iyi olma arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmasında elde edilen bulgular, araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Bu çalışmada sabrın, empatiden daha fazla psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı tespit edilmiştir. 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. Sabrı benimseyen bireylerin proaktif başa çıkmayı kullanmalarının sabır ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıkladığı aynı çalışmada yapılan tespitlerden biridir. Buna göre proaktif başa çıkma yöntemlerinin kullanımındaki artışla birlikte sabrın depresyonda ve yalnızlık duygularında azalmaya yol açtığı anlaşılmaktadır (Schnitker, 2010).

Sabırla ilgili Amerika'da bir çalışma da yaş ortalamaları 17 olan 12-21 yaş aralığında bulunan 465 Liberya'lı genç üzerinde yapılmıştır.³ 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. Sabrın önemine inanan bireylerin 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 (Schnitker, 2010). 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 (Gençdoğan ve ark. 2012). Bu sonuçlar psikolojik iyi oluşun sabrın yordayıcılarından biri olmasına dair araştırma bulgularıyla paralel bir sonuçtur.

³Liberya'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.

Sabır düzeyinde artış ya da yüksek düzeyli bir sabra sahip olmanın psikolojik dayanıklılığın belirgin özelliklerinden olduğu belirtilmektedir (Lyons,1991). 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 (Connor, 2006). 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 (Terzi, 2008). Bunlardan biri olan akademik personelin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında orta düzeyli anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik iyi olma puanları arttıkça sabır puanları artmaktadır. Hemşireler üzerinde yapılan, psikolojik dayanıklılığın depresyon ve algılanan stresle ilişkilerinin incelendiği bir çalışmada, örneklem grubunun depresyon ve stres düzeyi arttıkça dayanıklılığının azaldığı saptanmıştır (Taş, 2013). Başka bir çalışmada Kobasa, yüksek dayanıklılık düzeyi ile fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olma arasında pozitif bir ilişki olduğunu, dayanıklılığın stresin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koymuştur (Terzi, 2008). Dağ'ın öz denetim ve anlık doyumun ertelenmesi gibi sabırla ilişkili boyutları bulunan öğrenilmiş güçlülük ile kontrol odağı ve psikopatoloji ilişkilerini araştırdığı çalışmasında dış kontrol odağı inancı, öğrenilmiş güçlülüğün zayıf olması ve psikopatoloji arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca zorlanma yaşantıları ile karakterize edilen ve belirgin özelliklerden bir acelecilik olan A tipi bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin düşük olduğu bildirilmiştir (Dağ, 1992). Dolayısıyla sabırla psikolojik iyi olma arasında karşılıklı bir ilişkiden söz edilebilir. Buna göre sabırda artışın psikolojik iyi oluşa pozitif etkide bulunacağı; psikolojik iyi oluşta düşüşün sabırda 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 dayanıklılık, kriz sonrası gelişmeyle ilişkili bulunmuştur. Bu bireyler aynı zamanda üstün başa çıkma yeteneğine sahiptirler (Tugade ve ark., 2004).

Peterson ve Seligman'ın oluşturduğu 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 değerlendirme 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 (Schnitker ve Emmons, 2007). Bir başka çalışmada ise Côte, gelişmiş kişilik özelliklerini öz saygı, yaşamda amaç, iç kontrol odağı ve ego gücü (sabır ve dayanıklılık) olarak sıralamıştır. Ona göre ego gücü (sabır ve dayanıklılık), birey hayal kırıklığı ve başarısızlıkla yüzleştiğinde azimli olmayı kolaylaştırmaktadır (Schwartz ve ark., 2012). Özdenetimin mümkün olmadığı durumlarla (sevdiklerinin ölümü, sakatlık, hastalık) daha sık karşılaştıkları için yaşlılarda sabır, öznel iyi olma üzerinde önemli bir rol oynayabilmektedir (Schnitker ve Emmons, 2007).

Cenkseven'in öğrencilerde psikolojik iyi olmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yaptığı aşamalı regresyon analizi sonucunda ise açıklanan toplam varyansa katkılarına göre, öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrozizm, 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 görülmüştür (Cenkseven, 2004).

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 anında bu sorunlarla başa çıkmada sabırın önemli bir özellik olduğu tespit edilmiştir (Schnitker, 2010). Çünkü sabır aynı zamanda başa çıkmaya destek olan umudun, inancın ve güvenin gücünün de göstergesidir (Soures, tsz).

Sabırla ilgili eğitim etkinliklerine katılan bir grup öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada bu eğitimin hem sabır düzeyini hem de pozitif duygulanımı artırıp depresyonu azaltarak iyi olmaya katkı sağladığı tespit edilmiştir. Sabır eğitimine katılan bu bireyler, uzun süreli hayatın güçlüklerinde daha yüksek düzeyde sabır ve iyi olma göstermişlerdir. Bu sonuçlar sabırın aktiviteler ve özel pratiklerle güçlendirilebilecek bir karakter gücü olarak kavramlaştırılmasını destekler mahiyettedir. Ayrıca 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 (Schnitker, 2010).

Yapılan bir çalışmada sabırın hem hedonik hem de eudaimonik iyi olmayı yordadığı belirlenmiştir. Sabır ile hedonik iyi olmanın göstergeleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır 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. 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 (Schnitker, 2010).

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 zorlukların üstesinden gelmeye çalıştıkları bu dönemleri, üstesinden gelip başardıklarını hissettiklerinde yaşamlarının en eğlenceli zamanları olarak değerlendirmektedirler (Csikszentmihalyi, 2005). 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.

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 çalışmada 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 sabırın yüksek düzeyi, düşük düzeyde kendine güvenin zararlı etkilerine karşı tampon vazifesi görebilmektedir. Ayrıca negatif kişilik özelliklerinden biri olan narsizm düzeyi sabırlı bireylerde daha düşüktür. 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. Sabırlı olmanın yanı sıra alçak gönüllü olmanın depresif semptomları azalttığı ve yaşam memnuniyetini artırdığı bulgularına da rastlanmıştır (Schnitker, 2010).

Sabrın psikolojik iyi olma ile ilişkisine dair sınırlı sayıdaki çalışmalardan biri ABD’de Sarah Schnitker tarafından yapılmıştır. Söz konusu çalışmada genel olarak sabrın psikolojik iyi olmayı artırdığına dair pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Aynı ölçme aracı kullanılarak Türkiye örnekleminde yapılan bu çalışmada aynı şekilde sabır ile psikolojik iyi olma arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuş, psikolojik iyi oluşun sabrı yordadığı belirlenmiş, sabır düzeyi yüksek olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Kaynakça

- Akbulut, Y. (2011). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız E., Gediksiz E., ve Eroglu N. (2012). *The short form of the scales of psychological well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version*. A. Akın (Ed.). Psikoloji ve eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın anlam arayışı ve din - Logoterapik bir araştırma (İkinci Baskı)*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları (22. basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Büyükoztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Christopher J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counselling and Development*, 77, 141-152.
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in aftermath of trauma. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67, 46-49.
- Csikzentmihalyi, M. (2005). *Akış - Mutluluk bilimi*. (S. K. Akbaş. Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Çeçen, A.R ve Cenkseven, F. (2007). Psychological well-being in predicting loneliness among university students. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Dağ, İ. (1992). Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 1-9.
- Deci E. L. and Ryan R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Doğan M. ve Gülmez Ç. (2014). Sabır ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 263-279.
- Doğan, M. (2016). *Sabır psikolojisi - Pozitif psikoloji bağlamında bir araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ece, H. (2010). *İslam'ın temel kavramlar (3. Baskı)*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Enç, M. (1990). *Ruh bilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. New Delhi: SAGE Press.
- Gençdoğan, B., Gülbahçe A., Gülbahçe Ö. (2012). Hoşgörü ve sabır ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. (Makale II. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu'nda bildiri olarak sunulmuştur.)
- Goleman, D. (2002). *Duyusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir? (22. Basım)*. (B. S. Yüksel. Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

- Hauser P., Howel C. and A. (2003). *Disabilities and development*. B. W. Irving and K. F. Donald (Eds), Handbook of Psychology, Developmental Psychology. John Wiley Sons. Inc.: Canada.
- Hood, R., Hill, P. C., Spilka, B. (2009). *The psychology of religion- An empirical approach (Fourth edition)*. New York: Guilford Press.
- İbn Manzur, (tsz). *Lisanü'l Arab*. Kahire: Daru'l Maarif.
- İsfahanî R. (2012). *Müfredat elfazi'l Kur'an-Kur'an kavramları sözlüğü (3. Baskı)*. (Y. Türker. Çev.), İstanbul: Pınar Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *İnsan ve insanlar (9. Baskı)*. İstanbul: Evrim Matbaası.
- Lyons J. A. (1991). Strategies for assessing the potential for positive adjustment following trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 4(1), 93-111.
- MacIntyre, A. (2001). *Ethik'in kısa tarihi- Homerik çağdan yirminci yüzyıla*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Merriam- Webster's Dictionary of Synonyms. (1984). USA: Merriam- Webster, Incorporated Springfield Massachusetts.
- Mutluer S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevî değerlerin rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Özdoğan Ö. (2005). *İsimsiz hayatlar*, Ankara: Lotus Yayınevi.
- Peterson, C. and Seligman M. E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook an classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (2001). VIA inventory of strengths (VIA-IS)
- Redhouse. (1993). *İngilizce - Türkçe sözlük (20. baskı)*. İstanbul: Redhouse Yayınevi.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff C. D., Lee C., M. Keyes. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff C. D, Freidman E. M., Morozink J. A. and Tsenkova V. (2012). Psychological resilience in adulthood and laterlife: Implications for health. *Chapter 4 Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, New York: Springer Publishing Company.
- Schnitker, S. and Emmons R. (2007). Patience as virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18,176-207.
- Schnitker, S. A. (2010). *An examination of patience and well-being*. (Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology). University of California: Davis.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.
- Schwartz, S. J., M Brent D., Russel D R., Koen L. and Byron L. Z. (2012). *İdentity development, personality and well- being*. In *adolescence and emerging adulthood, theory, research and recent advances*. Irving B. W., Richard M. L. (Eds.), Handbook of Psychology, Development Psychology (Second Edition). M. An Easterbrooks John Wiley and Sons: Jayanthi Mistry.
- Seligman, M. E.P. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. C.R.Snyder and S. J. Lopez (Eds.). Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press: New York.
- Seligman, M. (2007). *Gerçek mutluluk - Kalıcı doyum potansiyelinizi gerçekleştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. (S. K. Akbaş. Çev). Ankara: HYB Basım Yayın.

- Soures, R. and Fr. Nicholas (tsz). *Better living 9- A book on morals and values*. Jeevandeep Prakashan
Lalboug Mumbai IX(10, 11).
- Tarhan N. (2004). *Makul çözüm- Aile içi iletişim rehberi(2.Baskı)*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2011). *Duyguların psikolojisi(10.Baskı)*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş S. (2013). *Düzce üniversitesi araştırma uygulama hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Düzce.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29),1-11.
- Tugade, M., Fredrickson B. L., Barrell L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotions on coping and health. *Journal Personality*, 72(6),1162-1190.
- Turfe, T. A. (1996). *Patience in Islam: Sabr(1st used)*, New York: Tahrike Tarsile Qur'an Inc. Elmhurst.
- Tuzgöl D. M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Tümlü, G. Ü. Ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türk Dil Kurumu. (1988). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi.
- Ünal, A. (2003). *Kur'an'da temel kavramlar*. İstanbul: Nil Yayınları.
- Yöndem, Z. D. (2011). *Kişilik dinamikleri ve stresle başetme(2. baskı)*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Sayar, K. (2012). *Sabır*. (4 Haziran 2012). <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=240>.

Extended Summary

The Relation between Patience as a Character Strength and Psychological Well-Being

Introduction

Patience is one of the features that should be found in a strong personality accepted by both religious traditions and positive psychology approach (Peterson and Seligman, 2004; Doğan, 2016). The difficulties of life require a high level of patience and one can also come across with some situations requiring patience in daily life. Moreover, it is necessary to be patient not only when a person confronts with difficult and sorrowful parts of life but also in the process of struggling for obtaining or waiting for the beauties of life. In any case, patience enables people to come across with positive outcomes, and as a result, to obtain happiness. Patience contributes positively to psychological well-being not only when a person reaches to expected outcomes but also in the process of this expectation (Doğan, 2016).

What is Patience? or What is not?

Defined as the virtue of waiting for expiration of some sad situations such as sorrow, poverty, and injustice without lamenting, strength and waiting for a forthcoming matter without bustle in Turkish dictionary (TDK (Turkish Language Institution) Turkish Dictionary, 1988), patience means to maintain one's self control in hardship in Arabic (El-İsfahanî, 2012; İbn Manzur tsz; Ünal, 2003; Ece, 2010). In English, "*patience*" means endurance, the capacity of endurance to the matters which are unpleasant or arduous (Merriam- Webster's Dictionary of Synonyms, 1984).

From psychological perspective, it can be said that patience is an attitude whose emotional factor is strong however cognitive factor is predominant. Patience is a tendency starting at the phase of an individual's interpretation and evaluation of the events and being effective in each phase of the coping process until the phase of resolution (Doğan, 2016).

Patience is obtained with an effort and this effort is not automatic. It mostly includes the control of an individual's inner self and a great amount of concentration (Turfe, 1996). Having a tendency of voluntary endurance, resistance, bearing up and waiting for the results against any kind of difficulty, threat and deprivation, patience is an analyzing psychological process with its emotional, cognitive, and behavioural dimensions (Doğan, 2016).

Patience is not the same as the ability to delay gratification. Although it is connected with patience, delay gratification is different because it includes a clear preference between an immediate small prize and a subsequent big prize (Schnitker, 2010; Schnitker and Emmons, 2007; Schnitker, 2012).

Patience is not merely self-control. However, self-control is a component of patience. Peterson and Seligman mention self-control as one of the three components including patience (Schnitker and Emmons, 2007; Schnitker, 2010; Seligman, 2007).

While patience is an important character power, an impatient or quick-tempered personality is mentioned in an opposite condition. Recommended to be changed in terms of both physical and psychological health by the specialists, hastiness is one of the personality traits (Baltaş and Baltaş, 2004; Yöndem, 2001).

Character Strength Studies and Patience in Positive Psychology

Positive psychology is a scientific study of values and human powers (Hood et al., 2009). The studies of character strength include 24 merits (VIA-IS) which are aimed to be gained to the individuals for improving the quality of life by the theoreticians of the Positive Psychology (Schnitker and Emmons, 2007).

Patience does not take part among VIA-IS character strengths on its own. Peterson and Seligman (2001) accepted that patience is one of the character strengths. However, they explained the reason of why patience is not included in the strengths. They stated that strengths are different from other positive features in classification and cannot be separated according to the criteria. However, patience is a combination of self-control, persistence, and open-mindedness (Peterson and Seligman, 2004; Schnitker, 2010). On the other hand, Schnitker and Emmons (2007) evaluated the discriminant (distinguishing) validity of patience against the hypotheses of its being a composition of persistence/determination, open-mindedness, and self-control and revealed that it cannot be reduced to the other merits.

Psychological Well-Being

The idea that psychological well-being is different conceptually from experimental indicators of subjective well-being such as happiness and life satisfaction constitutes the starting point of the psychological well-being approach (Deci and Ryan, 2008). As grounding his theory, Ryff stated that psychological well-being includes more than being not stressful or not having any psychological health problems (Tuzgöl, 2005). Suggested by Ryff the “Psychological Well-Being” model was formed by being benefitted from the studies of psychologists who focused on psychodynamics and humanism such as Jung, Maslow, Allport, and Rogers (Deci and Ryan, 2008).

Methodology

Participants

In the present study, simple random sampling was chosen and the participants were from the city centres of Erzincan, Isparta, Erzurum, and Fatsa district of Ordu, and between the ages of 15 and 65. A total of 1007 people took part in the study including 427 males (42.4 %) and 580 females (57.6 %).

Data Collection Instruments

Patience Scale: The Patience Scale was developed by Schnitker, and it was a 5-point Likert type scale and had 11 items. The scale had the dimensions of Interpersonal patience, Long-term patience / Life hardships and Short-term patience / Daily hassles (Schnitker, 2010). In the adaptation study of this scale into the Turkish language, the coefficient of internal consistency was found “.78” (Doğan and Gülmez 2014).

Psychological Well-Being Scale: Developed by Ryff, the scale was adapted into Turkish by Akin et al.. This scale had six dimensions which were autonomy, environmental dominance, individual development, positive relations with the others, life purpose, and self-acceptance and 42 items. The coefficient of internal consistency of this scale was “.87” (Akin et al., 2012).

Data Analysis

In this research, Levene test was carried out in order to detect the homogeneity of the data and Kolmogorov Smirnov test was conducted for normal distribution. The relationships between the variables were revealed through t-test, Pearson Product-Moment Correlation Analysis. The Simple

Linear Regression was carried out in order to detect whether psychological well-being predicted patience or not.

Findings

As a conclusion of correlation analysis conducted to determine the relationship between score of psychological well-being and patience, positive and meaningful relationships were detected. It was seen that interpersonal patience had a stronger relationship with all dimensions of psychological well-being, and long- term patience and short-term patience, respectively. According to the total scores, patience had the strongest relationship with the dimension of autonomy and the weakest relationship with life purpose.

According to the results, it was understood that the participants' scores of psychological well-being differed significantly with regard to their levels of patience ($p < .001$, $t = -6,752$). Correspondingly, it could be said that the group whose level of patience was high had a higher level of psychological well-being compared to the group whose level of patience was low. Furthermore, according to the results of the simple linear regression analysis, it was detected that there was a meaningful relationship between the scores of age and patience ($R = .27$, $R^2 = .07$, $F_{(1-1006)} = 80,52$, $p < .001$), age explained 7% of the variance in being patient. There was a meaningful relationship between psychological well-being and patience ($R = .34$, $R^2 = .119$, $F_{(1-1006)} = 135,49$, $p < .001$), and psychological well-being explained 12% of the variance in being patient. As the results of t-test scores related to significance of regression coefficients were investigated, it could be said that age and psychological well-being predicted being patient in a meaningful level.

Conclusion

In this study, it was seen that there were meaningful differences between psychological well-being and patience in all dimensions. Having a high level of patience, the group had a higher level of psychological well-being compared to the one whose level of patience was low. Age and psychological well-being significantly predicted being patient.