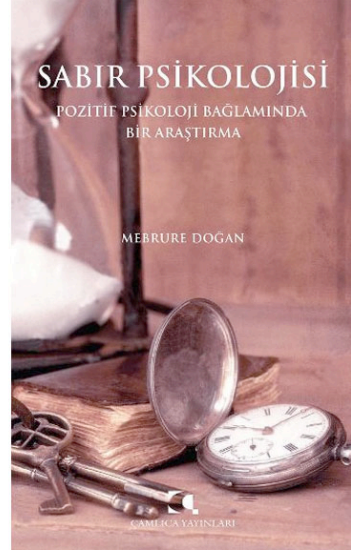


Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma

Mebrure DOĞAN
Çamlıca Yayınları, İstanbul 2016, 454 s.



Amerika kıtasında, soğuk rüzgarların olduğu, sert ve verimsiz topraklarda ve aşırı güneş altında yetişen bir bitki mevcuttur. “Sisal” ya da “Agave sisalana” adı verilen bu bitkinin yaprakları çok elyaflıdır ve dokumaya elverişli olması nedeniyle tekstilde kullanılmaktadır. Elyafının kıymeti nedeniyle daha verimli topraklarda da yetiştirilmek istenen bu bitki, çok daha büyük yapraklara sahip bir duruma getirilmesine karşın, yapraklarının içindeki elyaf açısından arzu edilen verim alınamamıştır. Öyle anlaşılıyor ki soğuk rüzgarlar ve sıcak güneşle mücadelesi bitkinin lifli yapısını meydana getirmekte ve aslında yaşadığı elverişsiz ortam onun içindeki cevheri geliştirmektedir.

Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi
Cilt 17, Sayı 2, 2017
ss. 217-220

db17/2

Tıpkı sisal bitkisinde görüldüğü gibi, insanın içindeki cevher de zorluklara katlanma ve mücadele ile gelişmektedir. Bu cevher ise sabırdır. Bilindiği üzere insanın çağlar boyunca aradığı en temel isteği şüphesiz mutluluktur. Tüm çalışmaları bu gayeye ulaşmak içindir ve eski çağlardan bugüne kadar insanın bu isteği değişmeyen bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Mutluluğa ulaşmak için gösterdiği çaba ve bu süreçte yaşadıkları, sıkıntıları, üzüntüleri ve kaybedişlerinin karşısında insanın durumuna dair dinlerin ve felsefi sistemlerin çeşitli açıklamaları olmuştur. Yaşayan tüm dinler sabrı en temel değerlerden biri olarak kabul eder ve inananlarına bu tavrı öğütler. Güçlü bir karakterde bulunması gereken özelliklerden biri olan sabır, hedeflere ulaşmada bir ön gerekliliktir. Sabır bir duygu olduğu gibi davranışa dönüştüğünde ve tutumlaştığında bir karakter gücü olarak karşımıza çıkar. Sabrın, karakter gelişimine olduğu gibi, psikolojik iyi oluşa da katkısı yadsınamaz. Nitekim sabrı bir karakter ögesi haline getirmiş insanların zorluklar ile mücadelesinde daha kararlı, daha umutlu ve daha başarıya inanmış şekilde motive olmuş oldukları söylenebilir.

218| db

Ülkemizdeki literatür incelendiğinde farklı boyutlarıyla sabır konusunu ele alan birtakım araştırmalar karşımıza çıkmaktadır. Nevzat Tarhan'ın *Stres ve Sabır*, Beyazıt Yaşar Seyhan'ın *Dindarlık ve Kişilik Açısından Sabır*, Abdullah el-Müncebî'nin Türkçeye *Sabır ve Rıza* adıyla çevrilen kitabı bu araştırmalar arasında zikredilebilir. Bu doğrultuda tanıtımını yaptığımız Mebrure Doğan'ın *Sabır Psikolojisi*, konuyu doğrudan pozitif psikoloji açısından ele alan en kapsamlı araştırma olarak karşımıza çıkmaktadır. Batı literatüründe de doğrudan sabır psikolojisini ele alan birtakım araştırmalara atıfta bulunmak mümkündür. Bu bağlamda çalışmalarıyla öne çıkan Sarah Schnitker ismine işaret etmek gerekir. *Sabır ve İyi Oluş Üzerine Bir İnceleme* başlıklı doktora teziyle öne çıkan Schnitker, *Teşekkür Ederim (Mutluluğun Anahtarı Şükretmek)* adlı eseri Türkçeye de çevrilen Robert Emmons ile birlikte 2007 yılında yayınladıkları "Bir Erdem Olarak Sabır: Dini ve Psikolojik Bakış Açılı" (Patience as Virtue: Religious and Psychological Perspectives) adlı makalede bir sabır ölçeği ortaya koymuşlardır. Bu ölçek Mebrure Doğan tarafından Türkçeye uyarlanmış ve yürütülen araştırmanın bulguları bu kitapta ortaya konulmuştur.

Sabır Psikolojisi, yazarın 2014 yılında tamamladığı "Dindarlık, Sabır ve Psikoloji İyi Olma Arasındaki İlişkiler" başlıklı doktora tezinin kitaplaştırılmış biçimidir. Sabır konusunun psikoloji literatü-

ründe yeterince ilgi görmüş bir konu olmadığı ve yukarıda bir kısmının ismine işaret ettiğimiz birkaç çalışma dışında psikolojik perspektiften ele alınmadığını belirten yazar, kitabın girişinde söz konusu alandaki boşluğu doldurmak ve yeni araştırmalara kapı aralamak için böyle bir konuyu ele aldığını ifade etmektedir (s. 20).

Araştırmanın örneklemini Erzincan İl merkezinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli liseler ile Süleyman Demirel ve Erzincan Üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler ve Erzincan, Erzurum, Isparta il merkezleri ve Ordu'nun Fatsa ilçesinde ikamet eden çeşitli yaş ve meslek gruplarındaki 1007 bireyden oluşmaktadır (s. 281). Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Sabır Ölçeği, Dindarlık Ölçeği, İçsel Dini Motivasyon Ölçeği ve son olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin 42 maddelik versiyonuna başvurulmuştur (s. 282).

Kitap araştırmanın amacı, konusu ve önemine değinilen *Giriş* hariç 5 bölümden oluşmaktadır. "Din ve Dindarlık" adlı birinci bölümde dinin ve dindarlığın tanımı yapılmakta, dindarlık tipolojilerine işaret edilmekte ve dindarlığın boyutları ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır (ss. 25-53).

İkinci bölümde sabır kavramı ve tanımı, sabırla ilişkili sebat, azim, metanet, tahammül, şükür ve acelecilik gibi birtakım kavramlar, sabrın çeşitleri, sabrın etkileri ve işlevleri/sonuçları ve son olarak din/dindarlık ve sabır ilişkisi tüm yönleri ile ele alınmaktadır. Sabrın haz geciktirme, içine atma, umutsuzca bekleme ya da sadece olumsuz durumlar için geçerli bir kavram olmadığı, aksine bireyin manevi gelişimi için gerekli bir süreç olarak görülmesi gerektiği vurgulanmaktadır (ss. 63-66). Nitekim Schimmel "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 kendisi ile ilahî maşuku arasında taş yürekli sineler gibi yükselen dağları aşmak için sabır gereklidir." derken sabrın önemli bir motivasyon kaynağı olduğuna vurgu yapmış, sabrın neticesinde bireyin kazanabileceği üstün güzellikleri belirtmiştir.

Kitabın üçüncü bölümünde sabırla ilintili olarak psikolojik iyi oluş üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda iyi oluşla ilgili temel yaklaşımlar, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluşun boyutları ve psikolojik iyi oluşla dindarlık ilişkisi ve sonrasında dindarlık, sabır ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır. İnsanın mut-

luluk arayışı ve mutluluğa ulaştığı zamanki halinin her zaman aynı kalmadığı gibi, üzüntü yaşadığı anda da her zaman aynı hüznünün kalamayacağını, bu bağlamda psikolojik iyi oluşun hazza yönelik değil, mutluluğa ve daha genel bir duruma eriştiren bir süreci işaret ettiği belirtilmektedir (ss. 266-275).

Araştırmanın amacı dindarlık, sabır ve psikolojik iyi oluş arasındaki karşılıklı ilişkileri tespit etmektir. Bu amaca yönelik olarak dördüncü bölümde araştırmanın yöntemi hakkında bilgi verilmekte ve problem, hipotez (ss. 279-280), evren ve örneklem (s. 281), veri toplama araçları (ss. 282-289), araştırmanın sınırlılıkları (s. 289) ve istatistik veriler (ss. 290-292) detaylı bir biçimde ifade edilmektedir.

Kitabın beşinci ve son bölümünde ise araştırmanın neticesinde ulaşılan bulgular ve yorumlar paylaşılmaktadır. Araştırmanın neticesine göre dindarlıkla psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir korelasyon olmasına rağmen, dindarlığın sabırlı olmanın veya psikolojik iyi oluşun zorunlu koşulu olmadığı tespit edilmiştir. Nitekim birey dini inancına bağlı olarak sabır tutumunu geliştirdiği gibi dünyevi hedeflerine ulaşmak için de sabrı tercih edebilmektedir. Dindarlığın da sabırlı olmanın bir koşulu gibi görünmesinden ziyade sabrı kazanmak için bireyi destekler niteliğinde olduğu daha doğru görünmektedir. Dindar olmayan bireylerin de sabır ve pozitif iyi oluşa dair kişilik kazanımları bilinmektedir. Burada dindar olanlarla olmayanların arasındaki tek fark ise dindar olanların iyi oluş ve sabır tutumlarının dindar olmayanlara göre daha kalıcı ve sürdürülebilir olmasıdır (ss. 386-412).

Bu kitap, karakter gelişiminin önemli bir ögesi olan, dinlerin öğütlediği, ayrıca nihai amaca ulaşmada bireyin en akılcı desteği olan sabır konusunda ülkemizde yazılmış en kapsamlı çalışma niteliğindedir. Ülkemizde sabır konusunu ele alan çalışmaların, özel de psikoloji alanındaki araştırmaların azlığı ve yeni çalışmalara olan ihtiyaç göz önünde bulundurulduğunda bu kitabın, yapılacak başka araştırmacılara ışık tutacağı da muhakkaktır. *Sabır Psikolojisi* dindarlık, sabır ve iyi oluş ilişkisi hakkında bilgi sahibi olmak isteyen Türk araştırmacı ve okuyucuların oldukça istifade edebilecekleri bir çalışmadır.

Ervanur Turan

Öğretmen, Rize Şehit Onut Kılıç Kız İHL
RTEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Y. Lisans Öğrencisi