

Değişik Fakültelerdeki Öğrencilerin Sabır Eğilimlerinin Araştırılması

DOI: 10.26466/opus.571552

*

Egemen Ermiş * - Osman İmamoğlu**

*Dr Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fak., Samsun/ Türkiye
E-Posta: egemen.ermis@omu.edu.tr ORCID: [0000-0002-3976-6981](https://orcid.org/0000-0002-3976-6981)

**Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun/ Türkiye
E-Posta: osmani55@hotmail.com ORCID: [0000-0001-6671-6042](https://orcid.org/0000-0001-6671-6042)

Öz

Bu çalışmanın amacı değişik fakültelerdeki öğrencilerin cinsiyet, eğitim gördüğü alan ve bedensel aktif olma durumuna göre sabır eğilimlerinin araştırılmasıdır. Üniversite öğrencisi 825 kişiye ait sabır ölçeği ve davranış değişim basamakları anketleri değerlendirmeye alınmıştır. İstatistiksel işlemlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre toplam sabır puanları kadınlarda 36,81 ve erkeklerde 39,22 puandır. Cinsiyete göre kişiler arası sabır, uzun süreli sabır ve kısa süreli sabır alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$, $p<0,001$). Erkeklerin puanlarının daha yüksek olması daha sabırlı olduklarını düşündürmektedir. Eğitim görülen alana göre kişiler arası sabır ve toplam sabırda anlamlı bir farklılık bulunurken ($p<0,05$) uzun süreli sabır ve kısa süreli sabır alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Davranış değişim basamaklarına göre kişiler arası sabır, uzun süreli sabır ve kısa süreli sabır alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<001$). Egzersiz yapma oranı yükseldikçe sabır eğilimi artmaktadır. Sonuç: Öğrencilerin cinsiyete göre kişiler arası sabır, uzun ve kısa süreli sabır değişmektedir. Eğitim görülen alana göre kişiler arası sabır değişirken kısa ve uzun süreli sabır değişmemiştir. Ayrıca bedensel olarak aktif olma durumuna göre ise sabır eğilimleri değişmiştir. Bedensel aktif olma sabır eğilimlerini pozitif olarak etkilemiştir. Öğrencilerin sportif aktivitelere günlük yaşamlarında yer vermeleri veya bedensel olarak aktif olmalarının sağlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, sabır, davranış

Analysis of Patience Predisposition of Students in Different Faculties

*

Abstract

This study aims to examine patience predisposition of students studying in different faculties in terms of gender, fields they are studying in and their states of being physically active. Patience Scale and Behaviour Change Steps Inventory of 825 university students were assessed. T test, one way ANOVA and LSD tests were used in statistical analyses. Total patience scores were 36.81 in women and 39.22 in men. Significant difference was found between interpersonal, long term and short term patience sub-dimension scores in terms of gender ($p<0,05$, $p<0,001$). Higher scores of male students showed that they were more patient. While significant difference was found between interpersonal and total patience scores in terms of field of study ($p<0,05$), no statistically significant difference was found between interpersonal, long term and short term patience sub-dimension scores ($p>0,05$). Significant difference was found between interpersonal, long term and short term patience sub-dimension scores in terms of behaviour change steps ($p<001$). Patience predisposition was found to increase as the rate of doing exercise increased. Conclusion: Interpersonal, long term and short term patience of students were found to differ in terms of gender. While interpersonal patience was found to differ in terms of field of study, short and long term patience were not found to differ. Patience predisposition was also found to differ in terms of being physically active. Being physically active was found to have positive influence on patience predisposition. It is recommended for students to include sportive activities in their daily lives or to be physically active.

Keywords: Student, patient, behaviour

Giriş

Sabır kelimesi insanın günlük yaşamında veya hayatında hoşuna gitmeyecek durum ve olaylar karşısında dinginlik, sakinlik durumunu ifade etmektedir. Sabır kişinin hayal kırıklığı, sıkıntı ve acılar karşısında sakin olarak beklemesidir (Schnitker, 2012). Sakince bekleyen kişi sabırlı olarak nitelendirilirken, endişeli bir tavır sergileyen bir kişi de sabırsız olarak tanımlanır (Aydın ve Okutan, 2018; Eliüşük ve Aslan, 2017). Sabır herhangi bir eksiklik, hastalık ya da can sıkıcı bir durum ile karşılaşıldığında kişinin kızgınlık veya endişe göstermeden sona erene değin beklemesi durumu olarak görülür. Sabır kelimesinin tahammül, hoşgörü, öfke kontrolü, sebat etmek gibi değerlerin yerine kullanıldığı durumlar da olmaktadır. Buna göre sabır, genel itibari ile duygusal yönü öne çıkan bir durumdur (Gül ve Çeliköz,2018). Sabırın, duygusal yönü yanında bilişsel konumunda bulunmaktadır (Doğan ve Gülmez, 2014).

Sabır hem dinî geçmiş hemde olumlu psikoloji yaklaşımın olarak kabul edilen güçlü bir kişilik sahinde bulunması gereken özelliklerden bir olarak görülür. Sabır durumlar karşısında duygusal ve hareketsel açıdan yapılması gerekenleri yapmadan sabit şekilde beklemek ve edilgen teslimiyet göstermek değildir. Oysa insanın başına gelene istemeyerek katlanmak ve ses çıkarmadan öylece beklemek bazı insanlar tarafından sabır gibi algılanmaktadır. Fakat sabır gösterdiklerini zanneden bu tip insanlar aslında tahammül etmeyi yaşamaktadırlar (Doğan, 2016;Peterson ve Seligman, 2004). Sabır sadece olumsuzluklar karşısında değil, iyi şeylerinde istendiğinde de başvurulacak bir durumdur. Kısaca insan hayatında yaptığı her faaliyette, sonucun başarılı ve olumlu olmasını sağlamaktadır. Ve bireyin mutlu olabilmesi için vazgeçilmez olarak görülür (Doğan, 2017). Sabırın ne anlam geldiği, değeri, ne şekilde sabredildiği, sabretmenin ve sabırsız olmanın sonuçları gibi durumlar onun bilişsel durumunu oluşturmakta ve sabır eğilimini ortaya çıkarmaktadır. Sabır eğilimi insanların, kişiler ve olaylar karşısında davranışını yönlendirir. Sabır psikolojik yönden insanların duygu ve davranışı olarak iki alt boyuta da ayrılabilir. Sabır duygusu, sabırın duygu ile ilgili yönünü açıklamakta ve içsel bir değer olarak görülmektedir. Sabır davranışı ise genel itibariyle dışa dönük ve olumsuz durumlara karşı tepkiyi açıklar (Doğan ve Gülmez, 2014). Durumluk sabır, kişi sabır tutumunu kazanmamış olsa da durumlar

gerektirdiğinde zorunluluktan yaşanabilir. Sabır davranışı tekrarlanmak suretiyle sürekli sabır tutumu artırılabilir. Durumluk sabır, sabrın öğrenilmesi ve tutumlar şekline gelmesi zaman sürecinde başlangıç aşaması olarak kabul edilebilir. Sabır bir eğilim olduğu zaman ve insan karakteri şeklini aldığı zaman sürekli sabır ortaya çıkmış olur (Doğan,2017).

Sağlıklı hayat sürme davranışları içerisinde en fazla bedensel aktivitenin ihmal edildiği ve buna bağlı olarak birçok sağlık sıkıntısının hareketsiz yaşamdan ortaya çıktığı da bildirilmektedir. Hareketsiz hayat sürme şeklini uygulayan birçok insan bedensel aktiviteyi günlük faaliyetleri arasında yaptığını düşünmektedir. Bu eksik veya yanlış düşünce insanların egzersiz yapmadan hayat sürmesine, kendisinde var olan bazı yeteneklerin azalmasına ve azalan kapasitelerine bağlı hastalıkların oluşmasına zemin hazırlar (Cihangiroğlu ve ark., 2011; Gülcü ve ark.,2006). Sağlık üzerindeki çok sayıda olumlu etkileri sebebi ile düzenli fiziksel aktivite, hayatı değiştirebilen güçlü bir destekleyici olarak yer almaktadır ve hayatın kalitesi üzerinde önemli bir değere sahiptir (Dubbart ve ark.2002). Davranış değişikliklerini sağlayan model, davranışlarda kalıcı bir değişimi başarmadan önce bir çok faktörün değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Marcus ve Lewis,2003). Değişim basamaklarındaki ilerleme aynı zamanda kişinin düzenli egzersiz yapmaya hazır olması anlamına da gelmektedir. Egzersiz davranışı değişimi beş aşamadan oluşur. Bu aşamalar şunlardır: Niyet öncesi (düşünmeme), Niyet etme (Düşünme), Hazırlık, Hareket ve Harekette devamlılık (Devam ettirme) (Kim,2007; Marcus ve Forsyth, 2003). Düşünmeme aşaması, bireyin hedeflenen davranış değişikliğine yönelik hiçbir harekette bulunma düşüncesinin olmadığı basamaktır. Birey sağlıklı davranışını sorun olarak düşünmez ve değişime gereksinim duymaz. Bu aşamada birey ya davranış değişikliği gerektiğinin ya da davranış değişikliğinin kendisine sağlayacağı yararın farkında değildir. Düşünme aşamasında olan birey sağlıklı davranışın farkında olup, değişime niyetlidir fakat henüz değişmeye karar vermemiş, çekimser davranmaktadır. Bu durum bireyin davranış değişimi ile ilgili kararsız olduğunu göstermektedir. Hazırlık aşamasında olan birey sağlıklı davranışını değiştirmeye karar vermiştir. Bu aşamada birey değişim için küçük adım atmakta, araştırma yapmakta ve yeni sınırlar belirlemektedir. Bu aşamadaki bireylerde, "Egzersize başlamayı en çok annem için istiyorum. Beni gördükçe onun da egzersize başlayacağını düşünüyorum."

“Egzersize alışmak benim için zor olacak fakat bunu başarmak istiyorum.” “Önümüzdeki hafta egzersize başlamayı deneyeceğim, kilolarımın artması ve hastalığımın ilerlemesi beni endişelendiriyor.” gibi egzersizin olumlu ve olumsuz yönlerini ön plana çıkaracak söylemler hâkimdir. Hareket aşamasında olan birey sağlıklı davranışı yapmaya başlamıştır. Fakat bu süre altı ayı doldurmamıştır. Hazırlık aşamasında oluşturulan plan bu aşamada uygulamaya koyulmuştur. Bu süreçte birey kendine ve çevresine güven duymaya başlamış, sağlıklı davranışı yaşamına aktarmış ve değişimi özümsemiştir. Bu aşamadaki bireyler, “Egzersiz yaparak kendimi mutlu ve şanslı hissediyorum.”, “Bilinçli olarak egzersiz yaptığımı düşünüyorum, bu da beni ruhsal anlamda motive ediyor.”, “Pek çok hastalığın nedeni aslında hareketsiz kalmamız.” şeklindeki söylemleri ile egzersiz davranışın yararlarını ön plana çıkarmaktadır. Devam ettirme aşamasında birey altı aydan uzun süredir egzersiz yapmakta, egzersize devam etmede kararlı ve davranış değişimine kendini adanmıştır. Egzersizi alışkanlık hâline getiren bireylerin bile yine sağlıksız davranışa geri dönmek isteme düşünceleri ile karşı karşıya kaldığı bildirilmektedir. Bunun için beklenmeyen durum ile karşılaştıklarında hazır bir plan oluşturmanın önemi üzerinde durulmalıdır (Şekerci,2018).

Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Üniversite eğitimi alan öğrencilerin sabır durumları nasıldır?. Üniversite eğitimi alan öğrencilerin sabır durumları i cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite eğitimi alan öğrencilerin in sabır durumları okudukları fakültelere göre farklılaşmakta mıdır?.
3. Üniversite eğitimi alan öğrencilerin sabır durumları bedensel aktif olma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?.
4. Üniversite eğitimi alan öğrencilerin sabır durumları spor yapma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Bu araştırma nicel araştırma yöntemleri dahilinde yer alan tarama modeline uygun olarak planlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin mevcut durumları manipüle edilmeksizin sabır eğilimleri araştırılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini değişik fakültelerdeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu, evrenin tamamının araştırmaya seçilme şansının olduğu ve çoğunlukla sosyal bilimlerde kullanılan basit tesadüfi örnekleme metodu ile oluşturulmuştur(Lynn, 2004). Araştırma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesinden değişik fakültelerden öğrencilere iki değişik anket uygulanmıştır. Anketler gönüllülük esasına göre doldurulmuştur. Beden Kitle indeksi 30 üzeri ve 18 altı olan öğrenciler çalışmadan çıkartılmıştır. Eksik anketler de değerlendirme dışı bırakılmıştır. Geriye kalan tam doldurulan 825 kişiye ait anketler değerlendirilmiştir.

Veri toplama araçları

Kişisel bilgiler dışında Schnitker (2012) tarafından beşli likert tipinde tasarlanıp geliştirilen ve orijinal adı "3-Factor Patience Scale" olan Sabır Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca egzersiz davranışları değişim basamağı ölçeği ögle arasında öğrencilere uygulanmıştır.

Sabır Ölçeği: Ölçme aracı üç faktörlüdür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış şekli Doğan ve Gülmez (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin birinci alt boyutu 1., 4., 7., 9. ve 11. Maddelerdir. Bu boyut "Kişilerarası Sabır" olarak isimlendirilmekte ve insan ilişkilerine dayalı olan sabrı ölçer. Ölçeğin ikinci alt boyutu 2., 5., 8. Maddeleri içerir. Bu boyut "Hayatın Zorluklarına Sabır veya Uzun Süreli Sabır" olarak isimlendirilmektedir ve insan hayatındaki uzun süren meşakatlere karşı sabrı ölçer. Ölçeğin üçüncü alt boyut ise 3., 6. ve 10. Maddeleri içerir. Bu boyut "Kısa Süreli Sabır veya Günlük Sıkıntılar" olarak isimlendirilmektedir ve günlük olarak karşılaşılan meşakatlere karşı sabrı ölçer. Beşli likert tipinde olan ölçekde yer alan ifadeler "Kesinlikle Katılmıyorum'dan "Tamamen Katılıyorum'a doğru sıralanırlar. Ölçekte ifadelerinin 9'u olumlu, 2'si ise olumsuzdur. Olumsuz olan maddeler 7. ve 10. Maddelerdir. Olumsuz maddeler ters puanlanır. Ölçeğin en yüksek puanı 55 iken en düşük puanı ise 11 olarak hesaplanır. Orijinal testin iç tutarlık katsayısı; en düşük 0,66 iken en yüksek ise 0,80 olarak hesaplanmıştır.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları: Ölçeğin Türkçe versiyonuna ait geçerlik ve güvenirlik çalışması Cengiz ve ark., (2010) tarafından yapılmıştır. İnsanların egzersiz yapma konusunda niyetleri ve fiziksel aktivitelere katılma alışkanlıkları, ilgili maddelere verdikleri yanıtlara göre puanlanır. Beş ayrı egzersiz davranış aşaması basamağı bulunur. Bunlar; eğitim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılıktır. Eğilim Öncesi; 1. Soru=Hayır; 2. Soru=Hayır, Eğilim; 1. Soru=Hayır; 2. Soru=Evet, Hazırlık; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Hayır, Hareket; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Evet; 4. Soru=Hayır, Devamlılık; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Evet; 4. Soru=Evet (Marcus ve Lewis, 2003). Bu çalışmada Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur.

BMİ (Beden Kütle İndeksi) = Vücut ağırlığı (kg) / boy (m)² = kg/m²

İstatistiksel işlemler

İstatistiksel işlemler SPSS 23 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Anlamlılık derecesine p<0,05 düzeyinde bakılmıştır.

Bulgular

Çalışmada Tablo 1’de öğrencilerin antropometrik özellikleri verilmiştir. Tablo 2’de cinsiyete göre sabır eğilim puanları karşılaştırılmıştır. Tablo 3’de Fakülte alanına göre sabır eğilimlerinin karşılaştırılması verilmiştir. Tablo 4’ davranış değişim basamaklarına ve Tablo 5’de bedensel aktif olma durumuna göre sabır eğilimleri karşılaştırılmıştır. Tablo 6’da bazı parametrelerin birbiri ile ilişkili değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete göre yaş, boy ve vücut ağırlıkları

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Yaş (yıl)	Kadın	429	20,28	2,13	-3,91*
	Erkek	396	20,88	2,32	
Boy (cm)	Kadın	429	164,79	7,19	-21,02**
	Erkek	396	175,79	7,82	

Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	429	58,41	8,03	-17,78**
	Erkek	396	71,14	12,24	
Beden Kütlesi İndeksi (kg/m ²)	Kadın	429	21,70	2,14	3,01*
	Erkek	396	23,22	3,25	

* $p < 0,05$ ** $p < 0,001$

Tablo 1'e göre kadınların yaş, boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları erkeklere göre daha düşüktür. Beden Kitle indeksleri kadınlarda erkeklerden daha düşüktür.

Tablo 2. Cinsiyete göre sabır eğilimleri karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Kişiler arası sabır	Kadın	429	17,54	3,92	-2,95*
	Erkek	396	18,31	3,50	
Uzun süreli sabır	Kadın	429	10,18	2,39	-5,37**
	Erkek	396	11,08	2,42	
Kısa süreli sabır	Kadın	429	9,09	2,56	-4,35**
	Erkek	396	9,84	2,36	
Toplam	Kadın	429	36,81	6,78	-5,36**
	Erkek	396	39,22	6,08	

* $p < 0,05$ ve ** $p < 0,001$

Tablo 2'ye göre cinsiyete göre toplam sabır puanları kadınlarda 36,81 ve erkeklerde 39,22 puandır.

Tablo 3. Fakülte alanına göre sabır eğilimlerinin karşılaştırılması

	Fakülteler	N	Ort.	St.s.	F/LSD
Kişiler arası sabır	Yaşar Doğu spor bilimleri (1)	136	17,77	3,89	3,04*
	Eğitim ve fen fakültesi (2)	118	17,17	4,10	2<3,4,6
	Sağlık, Tıp, veteriner fak (3)	109	18,33	3,26	5<3,6
	Mühendislik (4)	146	18,19	3,09	
	İktisat, ilahiyat (5)	178	17,44	3,73	
	Ziraat (6)	138	18,64	4,11	
	Toplam		825	17,91	3,74
Uzun süreli sabır	Yaşar Doğu spor bilimleri (1)	136	10,82	2,35	1,95
	Eğitim ve fen fakültesi (2)	118	10,15	2,52	
	Sağlık, Tıp, veteriner fak (3)	109	10,93	1,75	
	Mühendislik (4)	146	10,75	2,50	
	İktisat, ilahiyat (5)	178	10,67	2,51	
	Ziraat (6)	138	10,30	2,74	
	Toplam		825	10,61	2,44

Kısa süreli sabır	Yaşar Doğu spor bilimleri (1)	136	9,60	2,17	1,83
	Eğitim ve fen fakültesi (2)	118	9,05	2,48	
	Sağlık, Tıp, veteriner fak (3)	109	9,86	2,53	
	Mühendislik (4)	146	9,68	2,80	
	İktisat, ilahiyat (5)	178	9,26	2,75	
	Ziraat (6)	138	9,33	1,98	
	Toplam	825	9,45	2,49	
Toplam sabır	Yaşar Doğu spor bilimleri (1)	136	38,18	7,08	2,78*
	Eğitim ve fen fakültesi (2)	118	36,37	6,86	2<1,3,4,6
	Sağlık, Tıp, veteriner fak (3)	109	39,12	5,76	5<3
	Mühendislik (4)	146	38,63	5,64	
	İktisat, ilahiyat (5)	178	37,37	6,71	
	Ziraat (6)	138	38,28	6,88	
	Toplam	825	37,97	6,56	

*p<0,05

Tablo 3'te Fakülte alanına göre sabır eğilimlerinin karşılaştırılmasında kısa süreli ve uzun süreli sabır eğilimlerinde farklılık bulunmazken, kişiler arası sabırda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu durum toplam sabır düzeyinde de sabır puanlarının anlamlı olmasına etki etmiştir.

Tablo 4. Davranış değişim basamaklarına göre sabır eğilimleri karşılaştırılması

	Davranış aşamaları	N	Ort.	St. Sap.	F/LSD
Kişiler arası sabır	Eğilim öncesi (1)	181	16,09	3,66	67,86**
	Eğilim (2)	171	15,51	3,43	1,2<3,4,5
	Hazırlık (3)	152	18,71	3,07	3<4,5
	Hareket (4)	154	19,55	3,03	
	Devamlılık (5)	167	20,07	2,94	
	Toplam	825	17,91	3,74	
Uzun süreli sabır	Eğilim öncesi (1)	181	9,81	2,08	39,02**
	Eğilim (2)	171	9,42	2,58	1,2<3,4,5
	Hazırlık (3)	152	10,53	2,46	3<4,5
	Hareket (4)	154	11,46	2,15	4<5
	Devamlılık (5)	167	11,98	1,91	
	Toplam	825	10,61	2,44	
Kısa süreli sabır	Eğilim öncesi (1)	181	8,30	2,47	48,48**
	Eğilim (2)	171	8,33	2,31	1,2<3,4,5
	Hazırlık (3)	152	9,50	2,20	3<4,5
	Hareket (4)	154	10,30	1,95	4<5
	Devamlılık (5)	167	11,02	2,22	
	Toplam	825	9,45	2,49	
Toplam	Eğilim öncesi (1)	181	34,21	5,29	111,70**
	Eğilim (2)	171	33,26	5,74	1,2<3,4,5

Hazırlık (3)	152	38,74	5,53	3<4,5
Hareket (4)	154	41,31	4,80	4<5
Devamlılık (5)	167	43,08	5,03	
Toplam	825	37,97	6,56	

** $p<0,001$

Tablo 4'e göre sportif olarak veya bedensel yönden aktif olup olmama kategorilerine göre sabır eğilim puanlarının değiştiği görülmüştür.

Tablo 5. Kendini aktif olarak tanımlama veya spor yapma durumuna göre sabır eğilimleri

	Aktiflik durumu	n	Ort.	St. Sap.	F/LSD
Kişiler arası sabır	Spor yapmıyor (1)	244	16,40	3,21	33,54**
	Sağlık için spor yapıyor (2)	300	18,18	3,66	1<2,3
	Aktif sporcu (3)	281	18,93	3,86	2<3
	Toplam	825	17,91	3,74	
Uzun süreli sabır	Spor yapmıyor (1)	244	9,94	2,56	21,12**
	Sağlık için spor yapıyor (2)	300	10,52	2,36	1<2,3
	Aktif sporcu (3)	281	11,28	2,25	2<3
	Toplam	825	10,61	2,44	
Kısa süreli sabır	Spor yapmıyor (1)	244	9,02	2,66	7,04*
	Sağlık için spor yapıyor (2)	300	9,44	2,31	1<2,3
	Aktif sporcu (3)	281	9,84	2,47	2<3
	Toplam	825	9,45	2,49	
Toplam Sabır	Spor yapmıyor (1)	244	35,36	5,92	36,35**
	Sağlık için spor yapıyor (2)	300	38,14	5,93	1<2,3
	Aktif sporcu (3)	281	40,05	6,97	2<3
	Toplam	825	37,97	6,56	

* $p<0,05$ ve ** $p<0,001$

Tablo 5'e spor yapmadığını belirtenlerin sabır ölçek puanları sağlık için spor yapanlar ve sporculardan daha düşüktür. Sağlık için spor yapanlarında sabır puanları aktif olarak spor yapan sporculardan daha düşüktür.

Tablo 6. Sabır ölçeği, aktiflik ve davranış değişimi korelasyonları

	Uzun süreli sabır	Kısa süreli sabır	Sabır toplam	Davranış basamağı	Aktiflik
Kişiler arası sabır	,483**	,249**	,844**	,454**	,277**
Uzun süreli sabır		,295**	,759**	,375**	,228**
Kısa süreli sabır			,627**	,414**	,141**
Sabır toplam				,554**	,296**
Davranış basamağı					,407**

Tablo 6'ya göre kişiler arası sabır, uzun süreli sabır, kısa süreli sabır, sabır toplam ölçek puanları, davranış değişim basamaklarına göre aktiflik ve aktif olma durumu arasında pozitif korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,001$).

Tartışma

Bu çalışmada cinsiyete göre yaş, boy ve vücut ağırlıkları ve Beden Kitle indeks değerleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Beden Kitle indeks değerleri 22-23,90 arasında ise normal kabul edilir (Hsu ve ark., 2018). Beden Kitle indeks değerleri normal sağlıklı olma kategorisi içerisinde bulunmaktadır.

Gül ve Çeliköz (2018) çalışmalarında cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin sabır eğilim puanları arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada cinsiyete göre kişiler arası sabır, uzun süreli sabır, kısa süreli sabır alt ölçek ve toplam sabır puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yani öğrencilerin cinsiyete göre sabır eğilimleri farklılaşmaktadır. Başka bir deyişle, cinsiyet değişkeni üniversite öğrencilerinin sabır eğilim düzeylerini etkilemektedir. Erkek öğrencilerin sabır eğilim puanlarının daha yüksek olması onların kız öğrencilere göre kendilerini biraz daha sabırlı buldukları şeklinde yorumlanabilir.

Bu çalışmada fakültelere göre uzun süreli sabır ve kısa süreli sabır alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılık bulunmaz iken, kişiler arası sabır alt ölçek ve toplam sabır puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor eğitimi, sağlık eğitimi veya mühendislik eğitimi gibi eğitim görülen alan sabır düzeyini bu çalışmaya göre etkilememektedir.

Kişiler içinde buldukları egzersiz yönelik basamaklarında ilerledikçe; fiziksel etkinliklere düzenli olarak katıldıkları ve egzersize yönelik davranışlarını da olumlu anlamda değiştirdikleri belirtilmiştir (Spencer ve ark., 2006). Bu çalışmada davranış değişim basamaklarına göre kişiler arası sabır, uzun süreli sabır ve kısa süreli sabır alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Egzersiz yapma oranı yükseldikçe sabır eğilimi artmaktadır. Çünkü hazırlık aşamasında oluşturulan plan hareket aşamasında uygulamaya koyulmuştur. Kişi kendine ve çevresine güven duymaya başlamış, sağlıklı davranışı yaşamına aktarmış ve

değişimi özümsemiştir. Hareket aşamasında olan kişiler “Egzersiz yaparak kendimi mutlu ve şanslı hissediyorum.”, “Bilinçli olarak egzersiz yaptığımı düşünüyorum, bu da beni ruhsal anlamda motive ediyor.”, “Pek çok hastalığın nedeni aslında hareketsiz kalmamız.” şeklindeki söylemleri ile egzersiz davranışın yararlarını ön plana çıkarmaktadır. Devam ettirme aşamasında birey altı aydan uzun süredir egzersiz yapmakta, egzersize devam etmede kararlı ve davranış değişimine kendini adanmıştır (Şekerci,2018). Doğan (2017) çalışmasında sabır düzeyi yüksek olan grubun psikolojik iyi olma düzeyinin, sabır düzeyi düşük olan gruba göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. 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 belirtilmiştir. Yine 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 ifade edilmiştir. Psikolojik iyi olma düzeyinin sporda performans üzerine olumlu etkisi dikkate alınmalıdır. Bu çalışmada bedensel aktiviteye niyeti olmayanlar, niyetlenenler ve hazırlık aşamasında olanların sabır eğilim puanları hareket ve harekette devamlılık aşamasında olanlara göre daha kötüdür.

Literatürde insanlarda eğitim düzeyinin sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Walker ve ark.,1988). İmamoğlu (2017) çalışmasında Üniversite öğrencilerinde sağlık durumunun iyi olması ile insanların kendini güçlü hissetme veya olumlu kişilik özelliklerini artırabileceğini belirtmiştir. Bu çalışmada kendini aktif olarak tanımlama veya spor yapma durumuna göre kişiler arası sabır, kısa ve uzun süreli sabır ve toplam sabır puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bedensel olarak aktif olma ve sporcu olarak yarışmanın spor yapmayan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde daha sabırlı olmayı artırdığı söylenebilir. Başka bir çalışmada Üniversite spor eğitimi öğrencilerin liderlik yönelimlerinin iyi olduğu belirlenmiştir (Çetinkaya ve İmamoğlu,2018). Aktif olanların Liderlik özelliği gelişimi ve stres düzeylerinin daha düşük olacağı ve bu durumların da sabır düzeyini olumlu etkilediği düşünülmektedir. Spor üniversite öğrencilerinde

anksiyeteyi düşürmektedir (Ermiş ve İmamoğlu,2019). Anksiyete düşmesi sabır eğilimini artırabilir. Fiziksel aktivite, düzenli egzersiz ve spor, özellikle gençlerin sağlıklı gelişmesinde, kötü alışkanlıklardan uzak durmalarında, psiko-sosyal açıdan güçlenmelerinde, ilerleyen yaşlarda çeşitli kronik hastalıklardan korunmalarında veya bu hastalıkların tedavisinde, yaşam kalitelerinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir, Düzenli olarak fiziksel aktivite ya da spor yapan genç birey ve gruplar yapmayanlara oranla psikolojik, sosyolojik ve fiziksel olarak daha üstün durumdadırlar (Strong ve ark., 2005;İmamoğlu ve ark.,2018).

Gül ve Çeliköz (2018) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin sabır eğilim düzeyleri arasında pozitif ilişkiler bulmuşlardır. Bu çalışmada sabır alt ölçekleri ve toplam ölçek arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca davranış değişim basamağı ve aktiflik durumu kendi aralarında ve sabır eğilimleri alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Bedensel olarak aktif olma sabır eğilimlerini pozitif yönde etkileyebilir.

Sonuç ve Öneriler

Öğrencilerin cinsiyete göre kişiler arası sabır, uzun ve kısa süreli sabır puanları değişmektedir. Eğitim görülen alana göre kişiler arası sabır değişirken kısa ve uzun süreli sabır değişmemiştir. Ayrıca bedensel olarak aktif olma durumuna göre ise sabır eğilimleri değişmiştir. Bedensel aktif olma sabır eğilimlerini pozitif olarak etkilemiştir. Öğrencilerin sportif aktivitelere günlük yaşamlarında yer vermeleri veya bedensel olarak aktif olmalarının sağlanması önerilmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

**Analysis of Patience Predisposition of Students in
Different Faculties**

Egemen Ermiş – Osman İmamoğlu

*

Ondokuz Mayıs University

The aim of this study is to examine the patience predisposition of students studying in different faculties in terms of gender, the fields they are studying in and their states of being physically active. Answers were sought to questions such as “How the patience are levels of university students?” “Do university students’ patience levels differ in terms of their gender?” “Do university students’ patience levels differ in terms of their faculty?” “Do university students’ patience levels differ in terms of their states of being physically active?” “Do university students’ patience levels differ in terms of their states of doing sport?”

Method

Study group: Two different questionnaires were given to students studying in different faculties of Ondokuz Mayıs University during the 2017-2018 Academic Year. The questionnaires were filled in by volunteering students. Students with a body mass index of higher than 30 and lower than 18 were excluded from the study.

Data Collection Tool: Questionnaires with missing information were excluded from the study. 825 questionnaire forms which were filled in completely were assessed. As for data collection instruments, in addition to personal information, “3-Factor Patience Scale” designed and developed by Schnitker (2012) as 5-Likert type was used. In addition, exercise behaviour change steps inventory were given to students in their afternoon break. The Cronbach alpha internal consistency coefficient value calculated relating to the total scores of our study appeared as 0.87. According

to the total score Cronbach values of the scale, the study has internal consistency.

Statistics: Data were analyzed using SPSS 23 software. Whether data showed normal distribution or not was determined by the Kolmogorov-Smirnov test, and it was found that the data did show normal distribution ($p > 0.05$). T- Test, one way ANOVA and LSD tests were used in statistical analyses. Significance level was considered as $p < 0.05$.

Results

In the present study, average age of male students was found as 20.88, while the average age of female students was found as 20.28. Average length of female students was 164.79 cm and 175.19 cm in male students, while average weight was found as 58.41 kg in female students and as 71.14 kg in male students. Average body mass index was found as 21.70 kg/m² in female students and as 23.22 kg/m² in male students. Differences between age, height, weight and body mass index values in terms of gender were found to be statistically significant ($p < 0.001$). Significant difference was found between interpersonal patience, long term patience and short term patience sub-dimension scores in terms of gender ($p < 0.05$, $p < 0.001$). That is, patience predispositions of students were found to differ in terms of gender. In other words, gender variable influences patience predisposition levels of university students. The fact that male students had higher patience tendency scores can be explained as male students finding themselves more patient when compared with female students. While no significant difference was found between long term patience and short term patience sub-dimension scores in terms of faculties ($p > 0.05$), statistically significant difference was found between interpersonal patience sub-dimension and total patience scores ($p < 0.05$). Interpersonal patience (patience based on interpersonal relations) predisposition of students in education, science, economy and divinity faculties were found to be lower when compared with students of health, medicine, veterinary and engineering faculties. Significant difference was found between interpersonal patience, long term patience and short term patience sub-dimension scores in terms of behaviour change steps ($p < 0.001$). Patience

predisposition was found to increase as the rate of doing exercise increased. Positive correlation was found between patience sub-dimension and total scale. In addition, positive correlation was found between behaviour change steps and state of being active and patience predisposition sub-dimension and total scale scores ($p < 0.001$). Being physically active can have a positive influence on patience predisposition.

Conclusion

Interpersonal patience, long term and short term patience of students were found to differ in terms of gender. While interpersonal patience was found to differ in terms of the field of study, short and long term patience were not found to differ. Patience predisposition was also found to differ in terms of the state of being physically active. Being physically active was found to have positive influence on their patience predisposition. It is recommended for students to include sportive activities in their daily lives or to be physically active.

Kaynakça / References

- Avşaroğlu, S. ve Okutan, H. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 59-76.
- Eliüşük Bülbül, A., ve Arslan, C. (2017). Investigation of patience tendency levels in terms of self-determination, self-compassion and personality features. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1632-1645, DOI: 10.13189/ujer.2017.050921.
- Cengiz, C., Aşçı, F.H., ve Ince, M.L. (2010). Exercise stages of Change Questionnaire: Its reliability and validity. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 2(1), 32-37.
- Cihangiroğlu, Z, ve Devenci, S.E. (2011). Fırat üniversitesi elazığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Çetinkaya, G., ve İmamoğlu, G., (2018). Research on leadership tendency of students taking sports education according difference variations. *The Journal of International Social Research*, 11(59), 719-725

- 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
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153
- Dubbert, P.M, ve Carithers, T et al. (2002). Obesity, physical inactivity and risk for cardiovascular disease. *American Journal of The Medical Sciences*, 324(3), 116-126.
- Ermış, E. ve İmamoğlu, G. (2019). The effects of sport education and fine arts education on social appearance anxiety. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6),1-6
- Gül, Y.E., ve Çeliköz, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin sabır eğilim düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 77-87.
- Gülcü, F., Parmaksız, A., Kıdır, M., ve Gürsu, M.F. (2006). Metabolik Sendrom. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(3), 24-32.
- Hsu, C. C., Wahlqvist, M. L., Wu, I. C., Chang, Y. H., Chang, I. S., Tsai, Y. F., ve Hsiung, C. A. (2018). Cardiometabolic disorder reduces survival prospects more than suboptimal body mass index irrespective of age or gender: a longitudinal study of 377,929 adults in Taiwan. *BMC Public Health*, 18(1), 142.
- İmamoğlu, G., (2017). The investigation of the beck hopelessness scale and characteristics in fine art and basic education students. *İdil*, 6(37), 1-20.
- İmamoğlu, G.(2017). The comparison of the self-perceptions of individuals with and without art education. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 7 (2), 375-384
- Kim, Y. H. (2007). Application of the transtheoretical model to identify psychological constructs influencing exercise behavior. *International Journal of Nursing Studies*, 44 (1), 936-944.
- Kitiş, Y., ve Gümüş, Y. (2015). Identifying physical activity levels of women, their conviction about exercise and behavioral stages. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 4(3), 399-411.
- Koca, F., İmamoğlu, G., ve İmamoğlu, O., (2018). Sports status of high school students and investigation of personality characteristics by gender. *The Journal of Academic Social Science*, 6(80), 31-42.

- Lynn, P. (2004). *Simple random sampling, the sage encyclopedia of social science researc methods*. Michael Lewis-Beck (Ed.), 1037-1038, London: Sage Publications.
- Marcus, B. H. ve Forsyth, L. H. (2003). *Motivating people to be physically active*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marcus, B.H., ve Lewis, B.A. (2003). *Physical activity and the stages of motivational readiness for change model*. Research Digest, President’s Council on Physical Fitness and Sports, series:4,No:1,1-8.
- Peterson, C. ve Seligman M. E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook an classification*. New York: Oxford University Press.
- Schnitker S. A. (2012) An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Her-genroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S. ve Tru-deau, F., (2005). Okul çağındaki gençlerde kanıta dayalı fiziksel aktivite. *The Journal of Pediatrics*, 1(3), 183-189.
- Şekerci, G.Y. (2018). Concept analysis: The stages of change regarding exercise habits. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(2), 117-122.
- Walker, N.S., Volkan, K., Sechrist, R.K., ve Pender J.N. (1988). Health promoting life styles of older adults: comparisons with young and middle – aged adults, correlates and patterns. *Adv Nurs Sci*, 11(1), 76-90.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Ermiş, E.. ve İmamoğlu, O. (2019). Değişik fakültelerdeki öğrencilerin sabır eğilimlerinin araştırılması. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 263-280. DOI: 10.26466/opus.571552