

## Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeği (BÇSÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Gözden Geçirme Çalışması

**Dr. Öğr. Üyesi Beyazıt Yaşar SEYHAN**  
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi  
İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi ABD  
beyazit.seyhan1@gmail.com  
ORCID: 0000-0001-7404-3976

### Özet

Bu araştırmada dini ve ahlaki bir terim olan "sabır" kavramının pozitif psikoloji verileri altında 2015'te geliştirilen Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeği'nin (BÇSÖ) 2021'de gözden geçirme çalışması veya bir sağlaması olarak yapılmıştır. Bunun için iki farklı üniversitedeki ilahiyat öğrencileri ile bu ölçek tekrar geçerlik ve güvenirlik testlerine tabi tutulmuştur. 2015'teki elde edilen bulgulara benzer bulgular elde edildiği görülmüştür. Ölçek üç alt boyutta oluşturulmuş olup bu boyutlar sırası ile Aktif Sabır, Pasif Sabır ve Potansiyel (Durağan) Sabır şeklinde isimlendirilmiştir. Bu alt boyutların kendi içindeki güvenirlik kat sayısı ,624 iken ölçek genelindeki tüm maddelerinki ise, 900 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından da analize tabi tutulan ölçek, önceki verilerle benzer sonuçlar elde etmiştir. Bütün bu sonuçlara göre gözden geçirme çalışması istatistiksel açıdan olumludur. Türkiye'de din psikolojisi alanında pozitif psikolojinin incelediği olumlu insani değerlerle ilgili böyle ölçeklerin gelişmesine öncülük etmesi adına bu araştırmanın yararlı bir gözden geçirme çalışması olduğuna kanaat getirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Başa Çıkma, Pozitif Psikoloji, Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirlik, Gözden Geçirme.

### Absract

A review of the Coping-Based Patience Scale, which was first developed in 2015 under the positive psychology data of the concept of "patience", which is a religious and moral term, was conducted in 2021. For this purpose, this scale was again subjected to validity and reliability tests with theology students at two different universities. It was observed that similar findings were obtained in 2015. The scale was created in three sub-dimensions and these dimensions were named as Active Patience, Passive Patience and Potential (Stable) Patience, respectively. While the reliability coefficients of these sub-dimensions were found to be ,624, those of all items in the scale were found to be ,900. The scale, which was also analyzed in terms of the gender variable, obtained similar results with the previous data. According to all these results, the review study is statistically positive. It has been concluded that it is a useful review study in order to lead the development of such scales related to positive human values examined by positive psychology in the field of psychology of religion in Turkey.

**Keywords:** Coping, Positive Psychology, Coping Based Patience Scale, Validity and Reliability, Review.

### GİRİŞ

Sabır, dinî ve ahlaki kökenli bir kavramdır. Başa çıkma ise pozitif psikolojinin geliştirdiği bir kavramdır. Bu iki kavramı birleştirerek bir ölçek geliştirmek kolay gibi görünmemektedir. Ancak bu iki kavram üzerine bina edilmiş bir ölçeğin din psikolojisinin alanına girdiğini söyleyebiliriz. Türkiye'de din psikolojisinin gelişmesi için ölçek geliştirme ihtiyacının olduğu düşünülürse, bu ihtiyacı karşılamak adına böyle bir bilimsel çalışma gerekliliği üzerinde düşünmeye bile gerek yoktur. Kısa adı BÇSÖ olan "Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeği" daha önce geliştirilmiş ancak bilim dünyasına müstakil bir bilimsel makale şeklinde tanıtılmamıştır. Daha önce Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ikinci sınıf öğrencileri ve Sivas Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan (n=278) öğrencilerin katılımı ile Seyhan

(2015) tarafından geçerlik ve güvenilirliği test edilmiş ve test sonuçları olumlu çıkmıştır. Bu test sürecinden sonra bu ölçek ilk defa Seyhan (2015) tarafından “Dindarlık ve Kişilik Açısından Sabır” adlı bilimsel kitapta kullanılmıştır.

Bu çalışmada Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğini (BÇSÖ) tekrar gözden geçirip geçerlik ve güvenilirliğin önceki çalışmaya benzer sonuçlar verip vermeyeceği araştırılacak olup ölçeğin sağlaması yapılacaktır. Böylece bilim dünyasına ve özellikle Türkiye’deki din psikolojisi alanına geçerliliği ve güvenilirliği tekrar kanıtlanmış bir ölçek kazandırılma amacı güdülmektedir. İlk olarak kısaca başa çıkma ve sabır hakkında bilgi verildikten sonra ölçeğin geliştirilmesi süreci ve test edilmesi hakkında aşağıda bilgiler verilmektedir.

### **Başa Çıkma ve Sabır Kavramları**

Modern psikoloji tarihi içinde pozitif psikoloji akımı ile ortaya çıkan kavramlardan biri “başa çıkma” kavramıdır. Hümanist psikoloji akımının izinden giden pozitif psikoloji, Martin Seligman’ın 1998’de “iyimserlik ve umut bilimi” hakkında düzenlenen sempozyumdaki tarihi konuşması ile insanlığın ve insan olmanın olumlu yönlerinin araştırılması gerektiği fikri canlanmıştır (Seligman, 1998). Böylece iyilik, yardım severlik, dürüstlük, saygı, şükür, olumlu bakış ve başa çıkma vb. gibi kavramlar ve erdemler psikolojinin inceleme odağına girmiştir. Hümanist psikolojiden farklı olarak pozitif psikoloji bu özel kavramları Maslow’un vaka öykülerini kullanmak yerine titiz deneysel araştırmalara dayanarak araştırmaktadır (Schultz ve Schultz, 2007:686). Son çeyrek asırda psikolojinin en önemli trendi haline gelen pozitif psikoloji akımı din psikolojisinin inceleme konularını da etkilemiştir. İşte başa çıkma kavramının tarihi bağlamı ve arka planı bu şekildedir. Peki, başa çıkma tam olarak nedir?

“Başa çıkma” (ing. cope with) kısa ve öz tanımının Lazarus ve Folkman (1984: 90) tarafından “zor zamanlarda gösterilen anlam arayışı” olarak yapıldığını görmekteyiz. Bu kısa tanımın yanında Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı geniş bir şekilde izah etmeye çalışırlar. Buna göre başa çıkma, “kişinin öz kaynaklarını aşan veya yük olarak değerlendirebilen durumlarda içsel veya dışsal istekleri idare etmek için devamlı olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984; Cheavens ve Dreer, 2009: 233; Hefferon ve Boniwell, 2014: 199; Seyhan, 2015: 63). Bu uzun tanımda bilişsel ve davranışsal etkinlik varken duygusal boyut yoktur. Aslında duygusal boyutun da olması gerektiğini iddia edebiliriz. O zaman Ayten’in de aktardığı üzere “başa çıkma etkinliği” anlamlandırma gibi bilişsel; öfke duyma gibi duygusal, gezme, spor yapma, ibadet etme gibi davranışsal olabilir (Ayten, 2012:38). O halde birey sıkıntıdan kurtulmak adına başa çıkma süreci içinde sergilediği her bir duygusal, bilişsel ve davranışsal çaba, başa çıkma etkinliğini oluşturur diyebiliriz.

Başa çıkma kavramı tamamıyla pozitif akım içinde türetilmiş bir kavramdır. Din psikolojisi açısından din psikolojisi içinde oluşturulan bir kavram değil sonradan ve dışarıdan din psikolojisine adapte edilen bir kavram olduğunu görmekteyiz. Mesela başa çıkma, bir inanç ya da dindarlık kavramı gibi dini kökenli bir kavram değildir. Bunun için çok geniş kavramları ve olguları bünyesinde taşıyan başa çıkma kavramı dini kökenli olduğunda “dini başa çıkma” olarak adlandırılır. Araştırmamızda asıl ilgilendiğimiz nokta da burasıdır, çünkü “dini başa çıkma” kavramı dini kökenli olan “sabır” kavramı ile yakından ilişkilidir. Ancak “dini başa çıkma” kavramı sanki din psikolojisi alanında “sabır” kavramından daha geniş kapsamlı olduğunu bize hatırlatır. Çünkü “dini başa çıkma” kavramının çok çeşitleri Batı literatüründe ele alınmıştır. Örneğin, aktif, pasif, problem yönelimli, duygu yönelimli, bilişsel, davranışsal, kişiler arası, manevi, işbirlikçi vb. gibi birçok dini başa çıkma çeşitleri vardır (Pargament, Koenig ve Perez, 2000: 525). Ayrıca dini başa çıkma kavramının olumlu dini başa çıkma veya olumsuz dini başa çıkma şeklinde de tanımlaması yapılmaktadır (Cirhinlioğlu, 2010). Hatta hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma gibi üçüncü bir boyut da eklenebilir (Cirhinlioğlu, 2010). Buradaki kıstas dini başa çıkmanın bireye sağladığı yarar veya amacın ne olduğudur.

“Dini başa çıkma” kavramının daha geniş bir olgu olduğunu anladığımızda dini kökenli “sabır” kavramının “olumlu dini başa çıkma” açısından ele alınması gerektiğini görmekteyiz. Yani dini kökenli “sabır” kavramı psikolojik kökenli “dini başa çıkma” kavramının bir çeşidi olan “olumlu dini başa çıkma” ile yakın ilişkili olduğunu kabul edebiliriz. Bireyin başına gelen bela ve musibetlere olumlu dini başa çıkma süreçlerini kullanarak sabretmesi neticesinde dini açıdan mükâfatlandırılacağı bireye bildirilir. Mesela, birey Allah’ın kendisini imtihan ettiğini veya önceki günahlarına kefaret sayılacağı bunun karşısında da sabretmesi halinde kurtuluşa ereceğini düşünebilir (Hood, Hill ve Spilka, 1996: 461). Bu gibi düşünceler olumlu dini başa çıkma olup sabretme kavramı ile yakından ilişkilidir. Ancak “olumsuz dini başa çıkma” açısından, başa gelen sıkıntıları Tanrı’nın haksız yere verdiğini, cezalandırmak istediğini düşünüp bu yüzden dinden soğuyarak farklı dünyevi görüşlere giren kişi dini açıdan “sabretmiş” sayılmaz. Ama “olumsuz dini başa çıkma” stratejisini kullanmış sayılır (Seyhan, 2015: 69). Başa çıkma ile sabır arasındaki ilişkiyi izah etmek için bir noktayı daha izah etmeliyiz: “Sabır eşittir, olumlu dini başa çıkma kavramıdır” diyemeyiz. Çünkü bazen “olumlu başa çıkma” sabırdan daha genel bir kapsamda olmaktadır. Mesela, belanın gelmemesi için dindar bir birey belli aralıklarla sadaka verebilir ya da kurban kesebilir (Seyhan, 2015). Türkiye’de özellikle Hanefi mezhebindeki bazı bireyler kendileri için dinen kurban kesme düşmese de borç-harçla kurban kesler. Çünkü böyle bireyler için kurban kesme olgusuna yükledikleri anlam kurbanın bela veya musibeti engellemesidir. Böylece belaya karşı tedbir alırken bireyler “olumlu dini başa çıkma” stratejisini kullanmaktadır. Bu gibi “olumlu dini başa çıkma” durumlarına sabır diyemeyiz.

Türk Dil Kurumu Sözlüğünde (2021) Türkçe karşılığı “dayanç” anlamına gelen sabır kavramı Arapça kökenli olup “darlıkta kendini ya da bir şeyi tutmak” gibi anlamlara gelir (Mutçalı, 2001). Kelime anlamı ile terim anlamı uyumlu olan “sabır” kavramı kendini darlık, sıkıntı, musibet anında gösterir. Bunun için “olumlu dini başa çıkma” ile yakından ilişkisi olup kapsam bakımından daha özeldir. Sabır kavramının “olumlu dini başa çıkmanın” musibet anında kendini gösterdiği bir stratejidir diyebiliriz. Bu açıdan bakıldığında “sabır” daha özel “olumlu dini başa çıkma” ise daha geneldir. Bu açıklamalardan sonra “sabır” kavramına psikolojik açıdan bir tanım verebilirsek şöyle diyebiliriz: “*Dini ve ahlaki bir değer ifade etmekle birlikte, her türlü sıkıntılı, stresli bir duruma metanet (duygusal direnç) gösterip sıkıntının giderilmesi için çaba sarf edilen (davranışsal) olumlu bir başa çıkma sürecidir*” (Seyhan, 2015: 69). Dikkat edilirse sabır kavramına yüklenen bu tanımda sabırın sıkıntı anında oluşmaya başlaması ve sonrasında da sıkıntının giderilmesi için davranışsal çabaların ortaya konması gerekmektedir. Ayrıca sabırın “olumlu dini başa çıkmanın” içinde bir süreç ya da alt bir kavram gibi görülmektedir.

Sabırın “olumlu dini başa çıkma” kavramının içinde ya da altında olduğunu iddia etsek de sabır kavramının da kendi içinde bileşenlerinin olduğunu düşünmekteyiz. Buna göre araştırmamızda sabır kavramının “metanet, tahammül, azim, sebat” gibi kavramları bünyesinde taşıdığını kabul edebiliriz. Yukarıda verilen sabırın psikolojik tanımındaki “duygusal” boyut sıkıntılı anın ortaya çıkışıdır. Bu duruma metanet ya da duygusal direnç denilmiştir. Bu sıkıntılı anda ortaya çıkan şey bir süreç değildir bir andır. Bu sıkıntı anında gösterilen duygusal karşılık bireyi ya hakiki/gerçek sabra (yani Kuran’ın tabiri ile “sabır Cemile”) götürecektir ya da götüremeyecektir. Burada bahsettiğimiz gerçek/hakiki sabra ölçeğimizde “aktif sabır” diyoruz. “Aktif sabır” ise bir süreçtir metanet gibi anlık bir durum değildir. Peki, duygusal tepkimiz zaman içinde bizi hakiki/gerçek yani aktif sabra yönlendirmediyse ne olur? İşte bu da sabırın “tahammül” alt kavramı ile ilişkili bir durumdur. Anlık duygusal tepki ve devamındaki yaşanılanlar bireyi aktif sabra ulaştıramıyorsa birey yaşanılanları tahammül ederek bastırmaya çalışıyor demektir. Araştırmada geçerlik ve güvenilirliği tekrar gözden geçirilen sabır ölçeğinin teorik alt yapısı “olumlu dini başa çıkma” kavramına dayanmakla birlikte sabır ile yakından ilişkili “tahammül” gibi ahlaki ve psikolojik kavramlara da dayanmaktadır. Buna göre içimize atmak olarak kullanılan tahammül kavramı gerçek sabır ile aynı anlamlara geliyor zannetsek de tahammülde problem çözme odaklı veya telafi edici yolları bulmaya çalışmanın olmadığını görmekteyiz (Özdoğan,

2010: 31). Bunun için tahammül eden kişi “hakiki/gerçek anlamda yani aktif olarak sabretmiş değildir” diyebiliriz. Ölçeğimizde bunu “pasif sabır” olarak adlandırmaktayız.

Öte yandan “gerçek/aktif sabır” için olmazsa olmaz olan azim ve sebat kavramları vardır. Azim ve sebat kavramları da belli bir anlık durum değildir uzun bir süreci ya da dönemi kapsayabilir. O halde azim ve sebat kavramları yeni yeni oluşan ve bunların psikolojik etkilerini yavaş yavaş yaşamaya başlayan kişide sabır var mı? diye sorulursa bunun cevabı ölçeğimize göre “durağan/potansiyel sabır” çeşidi olduğunu söyleyebiliriz. “Durağan/potansiyel sabır” bireyde azim ve sebatın daha başlangıcı olup zaman içerisinde aktif sabra ya da Kuran’ın ifadesi ile “Sabrı Cemile” ulaşma kapasitesini belirtmektedir. Eğer potansiyel sabır azim ve sebat gösteremeyip aktif sabra ulaşamazsa pasif sabra geri döner. Pasif sabır bireyde yaşanacak sıkıntılı ağır hayati olaylar karşısında zaman içerisinde dinlerin hiç tasvip etmediği sabırsızlık durumuna dönüşür. Pozitif psikoloji verilerine göre bahsederek pasif sabır zaman içinde “olumsuz dini başa çıkma” kavramına dönüşür ki bu da sabır değildir.

Azim ve sebat göstererek aktif sabra ulaşan bir birey yaşadığı sıkıntıya ilişkin psikolojik dayanıklılık elde eder. Bu durum tabiri caizse diğer benzer sıkıntılara veya ağır hayati krizlere karşı direnç kazanır demektir. Yeni karşılaşılan sıkıntıları atlatmakta daha profesyonel davranarak daha kolay bir şekilde aktif sabra ulaşabilir. Bunun en somut ve güzel örneği, üç kez kansere yakalanıp kanseri yendikten sonra Fransa bisiklet turnuvasını yedi kez kazanan ünlü bisikletçi Lance Armstrong’tur. Dünya rekorunu da elinde tutan Lance Armstrong şunu demektedir: “Eğer bu hastalığı yaşamamış olsaydım, hayatımı ve kariyerimi tekrar değerlendirme mecburiyetinde kalmazdım. Biliyorum ki, şayet kanser olmasaydım Fransa turunu kazanamazdım (Hefferon ve Boniwell, 2014:122). Armstrong’un üçüncü kez kanserle karşılaşması ilk karşılaştığı anda karşılaştığı duygusal süreçle aynı değildir. Zaman içerisinde yaşadığı ağır hayati olaylar Armstrong’u psikolojik dayanıklılığını artırmıştır. Kur’an-ı Kerim’den örnek vermek gerekirse Hz. Yakup oğlu Yusuf’u kaybetse de ona özlemlerle kavuşacağı günü beklemiştir. Sadece beklemekle kalmamış diğer oğlu Bünyamin’in de Mısır’da tutsak edildiğini öğrenince oğullarını geri Mısır’a gönderip “Yusuf ve kardeşini aramalarını ve Allah’tan ümit kesmemelerini” tavsiye etmiştir (Küçük, 1992: 490-491; el-Yusuf, 12: 87). Bu ayette Yakup peygamberin Bünyamin’in yanı sıra Yusuf’u da araştırmalarını istemesi Yusuf’tan ümit kesmediğine işaret eder. Böylece iki oğlunu kaybeden Yakup peygamber sabrını pasifliğe döndürmemiş azim ve sebat ile oğullarını geri mısır’a göndererek aktif bir sabır örneği göstermiştir.

## **YÖNTEM**

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı, problemleri, modeli, örneklem grubu, veri toplama aracının geliştirilme süreci, verilerin toplanma süreci ve analizine ilişkin işlemlerden ve çeşitli bilgilerden bahsedilecektir.

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın amacı, çocukluk dönemleri hariç tüm yaşlardaki bireyler için uygun bir sabır ölçeği geliştirmektir. Bu sabır ölçeği pozitif psikoloji geleneğinin konularından olan başa çıkma konusuna dayanarak geliştirilmiştir. Bunun için adına “Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeği” denilmiştir. Söz konusu bu ölçek yerelde din psikolojisinin de gelişmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji ile din psikolojisinin kesiştiği bir konunun ölçek haline getirilmesi bilimsel gelişim açısından önemli olacaktır.

### **Araştırmanın Problemleri**

Araştırmamızın problemleri, konusu ile paralel olarak Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin gözden geçirme amacıyla 2021’de yapılan ölçümlerde geçerlik ve güvenilirlik alıp almadığıdır. Daha önce 2015’te gerçekleştirilen ölçümlerle benzer değerler verip vermediğidir. Bir nevi ölçeğin bilimsel sağlaması yapılmış olup bilim dünyasına tanıtımı amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Bunun için bu

çalışmanın ana problemi “Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin (BÇSÖ) gözden geçirme çalışmasının geçerlik ve güvenilirliği daha önceki çalışma ile uyumlu mudur?” Bu ana probleme ek olarak ve ölçeğin bağımsız sabit bir değişkenle verdiği bilimsel sonuca yönelik analiz de ele alınacaktır. Bu bağımsız sabit değişken ise “cinsiyet” değişkenidir. Buna göre “cinsiyet değişkeni açısından kadınların BÇSÖ’den aldıkları toplam puan erkeklerin aldığı toplam puandan anlamlı olarak farklı mıdır? Bu alt problem de bu çalışmada incelenecektir.

### **Araştırmanın Modeli (Deseni)**

Bu çalışma nicel yöntemle dayalı olduğu için modeli de nicel yöntemle uyumlu olan modeller üzerine kurulmuştur. Bu çalışmada model (diğer tabir ile desen) “tarama” modelidir. Tarama modelinin ne olduğunu kısaca şöyle izah edebiliriz: “Tarama”, çalışma evrenine ait belirli bir örneklem üzerinden çeşitli araçlar kullanarak gerekli veriler sağlayan bir modeldir. Araştırmanın konusunun belirlenmesinden sonuçlandırılmasına kadar geçen süreçte ortaya konulan faaliyetlerin bütünü olarak tanımlanan “Araştırma Modeli” (Arslantürk, 1999; Sencer, 1989) ile de benzer anlama gelebilen “tarama” modelinde araştırılacak konu, olay, birey ya da nesne kendi şartları içinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 1994, s. 173). Yani olgu, konu, birey ya da nesne değiştirilmeye çalışılmaz tersine var olandan bilgi elde edilmeye çalışılır. Mesela, bir seçimden önce insanların hangi adaya ne kadar oy vereceğini tespit etmek var olan gerçeklikten veri elde etmektir.

### **Örneklem Grubu**

Araştırmanın Örneklem grubu Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ile Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde okuyan 355 öğrenciden 354’ünü kapsamaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığı halde sadece 1 öğrenci ölçeği yeterince cevaplamamıştır. Bu öğrencilerin 235’i kız öğrenci (%66,2), 119’u erkek öğrencilerdir (%33,6). Bu öğrencilerin 168’i (%47,5) Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde, 186’sı (%52,5) Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde okumaktadır.

### **Veri Toplama Aracının Geliştirilme Süreci**

Seyhan tarafından geliştirilen “Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeği” (BÇSÖ), başından ağır yaşam olayları geçen bireyler üzerine yapılan nitel bir çalışmadan elde edilen bulgular neticesinde ilk olarak oluşturulmaya başlanmıştır. Söz konusu bu nitel çalışma yine Seyhan (2015a) tarafından yapılmış olup “Başa Çıkma Değeri Açısından Sabır Üzerine Nitel Bir Araştırma” adında olup 2015 tarihinde Uluslararası Akademik Bakış adlı bilimsel dergide yayınlanmıştır. Bu nitel çalışma sonunda 39 maddelik bir anket formu oluşturulmuş ve uzman bir grup bilim insanının görüşleri dikkate alınarak pilot çalışma uygulanmıştır. Bu pilot çalışma sonucunda da 39 maddelik form 26 maddeye indirilmiştir. Söz konusu 26 maddelik ölçek formu Seyhan tarafından geliştirilmeye çalışılmış ancak herhangi bir bilimsel makalede anlatılarak yayınlanmamıştır. Fakat bu geliştirme süreci hakkındaki gerekli bilgiler “Dindarlık ve Kişilik Açısından Sabır” adlı kitapta anlatılmaktadır. Bu kitapta anlatılan bilgilere aşağıda yer verilmektedir:

Seyhan (2015) tarafından son aşamada 26 maddelik ölçek formu için test-tekrar-test yöntemi ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları uygulanmıştır. Buna göre 26 maddelik ölçek ilk olarak Nisan 2015’te Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesinin 2. Sınıfları ile Anadolu İmam Hatip Lisesinin son sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmaya 278 öğrenci katılmıştır. Mayıs 2015’te de aynı öğrenci grubuna aynı ölçek bir defa daha uygulanmıştır. Buna göre sabır ölçeğinin uygulamada ölçeğin C. Alpha .843’ bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde birinci uygulamada ölçek Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett Testinde, .854 ikinci uygulama ise, .866’dır. Açıklayıcı faktör analizinde istatistiksel açıdan bu değerlerin geçerli olması için kabul edilen, 60’tan büyük olması koşulunu sağladığı görülmektedir. Ayrıca Ki-Kare değerlerinin her iki uygulamada da Barlett Testi sonuçlarına göre  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. 278 öğrenciden 77 öğrenci sistematik örnekleme yöntemiyle seçilerek

bu öğrencilere test-tekrar-test yöntemiyle ölçek uygulanmıştır. Bu iki ölçüm arasındaki korelasyon kat sayısı ( $r=$ ) .81 olarak bulunmuştur (Seyhan, 2015).

Yapılan açık(m)layıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçeğin üç faktörden oluştuğu saptanmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin madde yükleri ,686 ile ,324 arasında değişmektedir. Analizde ,30'un altında çıkan herhangi bir madde olmadığı için 26 maddelik ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır (bkz. Şekil-4). Ölçeği oluşturan faktörlerin açıkladığı varyans oranları birinci faktör için %18,633; ikinci faktör için %18,424; üçüncü faktör için ise %8,689'dur. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans analizi ise %45,746'dır (Seyhan, 2015).

Başta Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin (BÇSÖ) maddelerinin puanlamasında Likert tipi beşli bir derecelendirme kullanılmıştır. Buna göre ölçekte yer alan maddelerin ne kadar uygun olup olmadığı "1= hiç katılmıyorum", "2=az katılıyorum", "3=orta düzeyde katılıyorum", "4=çok katılıyorum", "5=tamamen katılıyorum" şeklinde beş seçenek ile örnekleme sunulmuştur.

Yukarıda bahsedilen bilgiler ilk kez denenen BÇSÖ'nün güvenilirlik ve geçerliliğini oluşturmaktadır. Buradaki bilgiler 2015 yılını kapsadığı için ve ölçeğin bilimsel bir tanıtımının müstakil, bağımsız bir başka eserde verilmediği için 2017 ve 2021 yılları arasında iki farklı üniversitede tekrardan geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmasının uygun olacağı görülmüştür<sup>1</sup>. Bunun için 2017 yılında Uludağ İlahiyat ve 2021 yılında ise OKÜ İlahiyat Fakültelerinde okuyan öğrencilerin katılımı ile BÇSÖ'nün güvenilirlik ve geçerliliğin tekrar gözden geçirilme çalışması yapılmıştır.

#### **Verilerin Toplanması ve Analiz İşlemleri**

Başta çıkmaya dayalı sabır ölçeğinin örneklem verileri toplanırken öğrencilere araştırmanın tamamen bilimsel amaçla yapıldığı, ölçeğin maddelerine gönüllülük esasına göre cevap verilmesi gerektiği hatırlatılmış olup uygulamanın yaklaşık 5-10 dakika süreceği belirtilmiştir. Uludağ İlahiyat Fakültesindeki öğrencilerin ders ortamında ölçek uygulanırken, salgın hastalık yüzünden OKÜ İlahiyat Fakültesinde ise dijital ortamda ölçeğin yapılması istenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin test edilmesinde "Test Tekrar Test" tekniği kullanmaya ihtiyaç duyulmamıştır. Çünkü ölçek daha önce "Test Tekrar Test" tekniğine tabi tutulmuş olup bu araştırma ise gözden geçirme ya da "re-Test/Review" şeklindedir. Uludağ İlahiyattaki öğrencilerine 2017 içinde uygulanan ölçek, 2021 yılında ise OKÜ İlahiyatta okuyan öğrencilere de uygulanmıştır. Böylece hem zaman açısından hem farklı mekanlardaki öğrencilerden oluşan bir örneklem üzerinde uygulanma şansı bulunmuştur. Ölçeğin uygulama süreci bittikten sonra, "Başta Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinden (BÇSÖ) elde edilen verilerin ne kadar güvenilir olduğunu tespit etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı kullanılmıştır. Bundan sonra faktör yapısını belirlemek için ölçek açıklayıcı faktör analizine tabi tutulmuş ve ölçeğin üç faktörlü bir yapıda olabileceği anlaşılmıştır. Verilerin analiz işlemlerinde, ölçeğin faktör yapısını ve güvenilirliğini tespit için SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır.

#### **BULGULAR**

Bu başlık altında, Başta Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğine (BÇSÖ) ilişkin yapılan açıklayıcı faktör analiz sonuçlarından ve ölçeğin faktör yükü değerlerinden bahsedilecektir. İlk olarak aşağıda, Güvenirlilik testi ve akabinde açıklayıcı faktör analizi yer almaktadır.

#### **Güvenirlilik Testi**

Tablo-1'de güvenilirlik testi sonuçları gösterilmiştir. Buna göre güvenilirlik testi diye anılan Cronbach Alpha testi sonuçları 2015'teki "Uygulama I" ile benzerlik göstermektedir. Bu gözden geçirme

<sup>1</sup> Bu konuda tarafımıza salık veren ve yardımlarını esirgemeyen Uludağ İlahiyat Fakültesi'nden emekli olan Prof. Dr. Ahmet Albayrak Hocamıza teşekkürlerimizi sunar acil şifalar dileriz.

araştırmasında yani “Uygulama II”de Cronbach Alpha ,886 çıkmıştır. BÇSÖ’nün güvenilirlik testinin başarılı olduğunu söyleyebiliriz.

**Tablo-1. Güvenirlik Testi Sonuçları**

Güvenirlik Testi		Uygulama-I (2015)	Uygulama-II (2021)
Cronbach Alpha	KMO	,843	,886
	Madde Sayısı	26	26
	Katılımcı	278	341

### Açık(m)layıcı Faktör Analizi

Açık(m)layıcı<sup>2</sup> faktör analizinde Kaiser Mayer Olkin (KMO) değeri ve Barlett Testi sonuçlarına göre araştırmaya katılan örneklem verilerinin tutarlılığı kanıtlanmaya çalışılmıştır. “Uygulama I” diye gösterilen bölüm ölçeğin herhangi bir makalede yayınlanmayan 2015’teki elde edilen sonuçlarıdır. “Uygulama II” ise bu araştırmada elde edilen veriler olup aşağıda her iki dönemdeki veriler Tablo-2’de sunulmuştur:

**Tablo-2. Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğine (BÇSÖ) İlişkin KMO Değerleri ve Barlett Testi Sonuçları**

KMO ve Bartlett's Test		Uygulama-I (2015)	Uygulama-II (2021)
Kaiser-Meyer-Olkin Bartlett's Testi	KMO	,904	,900
	Ki-Kare ( $\chi^2$ )	2,1203	3,1401
	Sd	210	325
	p	,001	,001

Tablo-2’de görüldüğü üzere, 2015’teki uygulama ile 2021’de yapılan uygulama sonuçlarının benzer değerler aldığını görmekteyiz. KMO değerlerinin 2021’de ,900 olması, açıklayıcı faktör analizinde istatistiksel açıdan geçerli ölçüt olarak kabul edilen ,60’tan büyük olduğu görüldüğünden olumlu bir sonuçtur. Ayrıca Ki-Kare değerleri de anlamlıdır. Barlett Testi sonuçlarına göre  $p < .01$  düzeyinde anlamlılık bulunmuştur. Bu sonuçları ile 2021’de yaptığımız “Uygulama II” yani “gözden geçirme çalışması” 2015’teki sonuçlara benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu ölçeğimizin geçerlik ve güvenilirliği açısından ümit vericidir.

Başta çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin (BÇSÖ) yapı geçerliliğini ve kaç faktörlü olduğunu belirtmek amacıyla 2021’deki II. Uygulamadan elde edilen verilere Maximum Likelihood ve Varimax Dik Döndürme tekniği uygulanmış olup bunun sonuçları Tablo-3’te görülmektedir.

Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına uygulanan Maximum Likelihood ve Varimax Dik Döndürme tekniğine göre Başta Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin (BÇSÖ) üç faktörlü yapıdan oluştuğu saptanmıştır (bkz. Tablo-3). Ölçekte yer alan maddelerin madde yükleri ,336 ile ,768 aralığındadır. Analizde ,30’un altında değer alan madde olmadığı için ölçekten madde atılmamıştır. Ölçeği oluşturan faktörlerin açıkladığı varyans oranları şöyledir: 1. Faktör için %28,47; 2. Faktör için %9,40 ve 3. Faktör için %6,43’tür. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı ise %44,30’dur. Ölçekte yer alan tüm maddelerin içeriklerine bakarak isimlendirilmeleri ve faktörlerin içerdikleri maddeler ise şöyledir:

Faktör 1: Aktif Sabır Boyutu: S 18; S 2; S 19; S 17; S 4; S 11; S 9; S 20; S 14; S 12; S 3. Bu boyutta ters kodlanacak hiçbir madde yoktur. Aktif Sabır boyutu ve diğer boyutların sıralanışı Tablo-3’teki

<sup>2</sup> Bazı kaynaklarda “açımlayıcı” bazı kaynaklarda ise “açıklayıcı” faktör analizi olarak geçmektedir. Buna dikkat çekmek için “açık(m)layıcı” şeklinde yazılmıştır. Makalenin genelinde “açıklayıcı” ifadesi tercih edilmiştir.

büyükten küçüğe doğru aldıkları değerlere göre sıralanmıştır. Aktif Sabır boyutunda ters kodlu madde bulunmamaktadır.

Faktör 2: Pasif Sabır Boyutu: (Ters) S 16; (Ters) S 22; S 24; (Ters) S 8; (Ters) S 13; (Ters) S 10; (Ters) S 25; (Ters) S 21. Bu ikinci faktörün maddelerinden ters kodlanması gerekenler parantez içinde "(Ters)" yazılarak belirtilmiştir. Sadece 24. Madde ters kodlu değildir.

Faktör 3: Potansiyel (Durağan) Sabır Boyutu: (Ters) S 7; (Ters) S 1; (Ters) S 5; (Ters) S 15; (Ters) S 6; (Ters) S 26; (Ters) S 23. Bu faktör içindeki tüm maddeler ters kodlanması gerekmektedir.

Buna göre BÇSÖ'nün birinci boyutu olan Aktif Sabır boyutu 11; ikinci boyut olan Pasif Sabır boyutu 8; üçüncü boyut olan Potansiyel (Durağan) Sabır boyutu ise 7 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin 2015'teki geliştirilen şekli ile 2021'deki boyutları arasında neredeyse kuvvetli benzerlik vardır. İki uygulama arasındaki fark yani 2015'teki "Uygulama I"de birinci boyuttaki S 24. Madde; ikinci boyuttaki S 26. Madde; 2021'deki "Uygulama II"deki boyutları sırası ile ikinci ve üçüncü boyutta görülmüştür. Yani buna göre bu araştırmada S 24. Madde ikinci boyutta iken S 26. Madde ise üçüncü boyutta yer almıştır (bkz. Seyhan 2015). Bunun nedeni hakkında şunu diyebiliriz: Araştırmaya katılan örneklem için S 24. Maddedeki "duyguları bastırmak" ifadesi aktif sabır yerine pasifliği çağrıştırmış olabilir. Aynı şekilde S 26. Maddedeki "keşke daha sabırlı olsaydım dediğim anlar olur" ifadesi örneklem için pasif sabır yerine durağan sabrı çağrıştırmış olabilir. Bu iki maddenin de ikinci en büyük faktör yükleri aktif sabrı ya da pasif sabrı da karşılamaktadır. Ancak araştırmada S 24 ve S 26 Maddelerinin en yüksek faktör yükünü alan boyut hangisi ise o boyut seçilmiştir.

**Tablo-3. (BÇSÖ) Faktör Yapısı**

<b>Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin (BÇSÖ) Maddeleri</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
S18.Zor durumlarla başa çıkarak olumlu şekilde kendimi geliştireceğime inanırım.	,768		
S2.Hayatımda sıkıntılı anlarımdan sonra kendime göre yeni hedefler belirlerim.	,710		
S19.Zor durumlarla karşılaştığımda bu durumları değiştirebilmek için farklı yollara başvururum.	,692		
S17.Başıma musibet olarak ne gelirse direncimi kontrol edeceğime inanıyorum.	,662		
S4.Yaşadığım kötü bir olayla mücadele edebilirim.	,631		
S11.Hayatımda kontrol edemediğim durumlarla başa çıkmayı becerebilirim.	,611		
S9 Başıma gelen tüm sıkıntıların beni olgunlaştırdığını düşünüyorum.	,586		
S20.Hayatımda başıma gelenlerden dolayı kaybettiklerimin yerine yeni şeyler koymaya çalışırım.	,577		
S14.Az bir çabayla yaşadığım zor olayların üstesinden gelebilirim.	,520		
S12.Yaşamımdaki sıkıntıların üstesinden gelmek benim için uzun zaman almaz.	,411		
S3. Kötü olaylardan sonra eski halime rahatlıkla dönebilirim.	,336		
(Ters)S16.Yaşadığım kötü olayın etkisini atlatmak benim için zor.		,692	
(Ters)S22.Hayati bir olayla karşılaştığımda kendimi toparlamam uzun sürmektedir.		,658	
S24.Yaşadığım bir musibet karşısında duygularımı bastırmak benim için çok kolaydır.		,595	
(Ters)S8.Sıkıntılı anlarda duygularımı kontrol etmek benim için zordur		,588	
(Ters)S13.Zor zamanlarımda her şeye umutsuzca bakma gibi bir eğilimim vardır.		,538	
(Ters)S10.Başımdan geçen zor günlerin etkisini hala üzerimden atamıyorum.		,484	
(Ters)S25.Yaşadığım kötü olaydan sonra geleceğe karşı daha karamsar bir halim var		,476	
(Ters)S21.Yaşadığım kötü olaydan sonra gelecekle ilgili beklentim eskisi kadar yok.		,461	
(Ters)S7.Bana karşı yapılan kötülöklere aynısı ile karşılık veririm.			,553

(Ters)S1.Benim ne yapacağıma karşın birilerine anında kızarım	,540
(Ters)S5.Sıkıntılı anlarımda bağırıp kendime veya etrafa zarar verdiğim anlar olur.	,540
(Ters)S15.Başıma gelen musibetten sonra geleceğe umutla bakışımı kaybederim.	,498
(Ters)S6.Başıma gelen musibetten sonra benim için hayatın anlamı yok.	,491
(Ters)S26.Geçmişte yaşadığım olaylar hakkında "keşke daha sabırlı olsaydım" dediğim anlar olur.	,441
(Ters)S23.Yakın çevremden bir şey istediğim zaman hemen olmasını isteyen bir yapım var.	,390

Baş Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğini (BÇSÖ) oluşturan faktörlere ait ortalama, standart sapma, Cronbach Alpha değerleriyle birlikte faktörlerin kendi arasındaki korelasyona ilişkin sonuçları Tablo-4'te şöyle gösterilmiştir:

**Tablo-4.** BÇSÖ'nün Faktörlerinin Ortalama, Standart Sapma, C. Alpha ve Korelasyon Tablosu

Faktörler	X̄	Ss	Aktif Sabır	Pasif Sabır	Potansiyel Sabır	Cronbach Alpha
Aktif Sabır	34,87	6,62	1	,498	,173	
Pasif Sabır	26,12	5,89	,498	1	,454	,624
Potansiyel Sabır	25,25	3,19	,173	,454	1	
Toplam						,886

F (508,181) p<,01.

Tablo-4'e bakıldığında BÇSÖ'nün Cronbach Alpha oranı ölçek genelinde ,886 iken boyutlar arasında ,624 olmuştur. Bunun sebebi 26 maddelik ölçeğin alt boyutlarındaki madde sayısının azalmasıdır. Cronbach Alpha'da madde sayısı azaldıkça oran düşer. Ölçek 3 boyuta indirildiğinde bile 600'ün altına inmediği için BÇSÖ'nün alt boyutları da kendi içinde güvenilirdir diyebiliriz. Ayrıca boyutlar arasındaki ANOVA analizine göre aralarında anlamlı ilişki çıkmıştır.

#### BÇSÖ'nün Cinsiyet Değişkeni Açısından Analizi

Baş Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin bu gözden geçirme çalışmasına katılan kız ve erkek öğrencilerin aldıkları ortalama puanlarının karşılaştırılması için bağımsız T-testi yapılmıştır. Bunu yapmadaki amaç ölçeğin bağımsız değişkenlerle olan ilişkisini de incelemektir. Buna göre elde edilen sonuçlar şöyledir:

**Tablo-5.** Cinsiyet Açısından Bağımsız T-testi Analizi

Değişken Cinsiyet	Aktif Sabır			Potansiyel (Durağan) Sabır			Pasif Sabır			Genel Toplam Sabır		
	X̄	ss	t	X̄	ss	t	X̄	ss	t	X̄	ss	t
Erkek	34,80	6,51	,726	27,34	5,24	,010**	25,07	2,9	,36	92,06	13,97	,324
Kadın	35,07	6,70		25,26	6,12		25,40	3,31		90,42	14,91	

\*\*p<,05

Tablo-5'e göre erkek öğrenciler ile kız öğrencilerin BÇSÖ genel toplam puanları arasında anlamlı fark yoktur. Ayrıca "aktif sabır" ile "pasif sabır" ortalama puanları arasında kız ve erkek öğrenciler arasında da anlamlı fark çıkmamıştır. Sadece potansiyel sabır alt boyutunda erkek öğrencilerin ortalama

puanları kız öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre potansiyel sabır alt boyutunda erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında anlamlı fark çıkmıştır.

### **YORUM ve TARTIŞMA**

Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin (BÇSÖ) 2021'deki gözden geçirilmiş güvenilirlik ve geçerlik testleri istatistiki açıdan kabul edilebilir düzeyde çıkmıştır. Açıklayıcı faktör analizine tabi tutulduğunda KMO ve Bartlett's Test sonuçları da yeterli düzeydedir. Açıklayıcı faktör analizine tabi tutulduğunda ölçek maddelerinin faktör yükleri 3 boyutta bulunmuş ve bu üç boyut sırasıyla "aktif sabır", "pasif sabır" ve "potansiyel (durağan) sabır" olarak adlandırılmıştır. Bu üç alt boyutun da güvenilirlik kat sayıları uygundur. Cronbach Alpha testinde madde sayıları fazlaştıkça oranların yüksekliği arttığı bilinen bir gerçektir. Bunun için ölçeğin genelindeki tüm maddelerin Cronbach Alpha kat sayısının daha yüksek çıkması normaldir. Ancak ölçek üç boyuta indirildiğinde tüm maddeler üç boyut içine sıkıştırıldığında da Cronbach Alpha kat sayısının ,600'den yüksek olması bizce sevindirici ve güzel bir sonuçtur (bkz. Tablo-4).

Araştırmada bağımsız değişken olan "cinsiyet" ile sabır tutumu ve alt boyutları da karşılaştırılmış olup kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında sabır ölçeğinin genelinde anlamlı ilişki çıkmamıştır. Sabırın bir süreç içerdiği ve aktif sabra ulaşmanın da azim sebat gibi erdemleri benimseme sonucu olduğu düşünülürse cinsiyet farkının bunda bir etkisinin olmadığını görmekteyiz. Bunun yerine aktif sabır için öğrencilerin danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin veya psikolojik desteklerin sağlanmasının daha önemli olduğunu düşünmekteyiz. Erkek ve kız öğrenciler hayatın zorluklarını eşit derecede karşılamakta olup cinsiyet bu zorlukların üstesinden gelebilecek bir özellik değildir diyebiliriz. Bunun için hem erkek hem kız öğrencilere hayatın zorluklarına karşı psikolojik destek ve sağaltım sağlamak daha iyi olabilir. Özellikle erkek öğrencilerin pasif sabrının anlamlı olarak daha fazla olduğu görüldüğünde erkek öğrencilerin hayat sıkıntılarına karşı dirençli olmalarına yönelik daha fazla psikolojik destek ve rehberlik sağlanmalıdır diyebiliriz. Cinsiyet açısından elde edilen bu sonuç önceki çalışmalarla da uyumludur (bkz. Karakaş, 2018: 105 vd.). Erkek ve kadınların Covid-19 gibi küresel bir salgına yükledikleri anlam bile farklı olduğu görülürken (Kaplan vd. 2020) bireyin özelinde başına gelen sıkıntılara farklı anlamlar yükleyerek farklı sabır tutumları geliştirmeleri gayet normaldir.

Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeğinin gözden geçirme çalışması 2015'teki ölçek geliştirme çalışmasına benzer sonuçlar elde etmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında çıkarılan bir madde yoktur. Sadece iki maddenin boyutları değişmiştir. Madde analizlerinde 24. Madde ile 26. Madde alt boyutları değişse de bu değişim ölçeğin ana fikri alt yapısına uygundur. Bu maddelerin yeni boyutları ölçülecek konuda bir değişiklik oluşturmamaktadır. BÇSÖ çalışması gözden geçirme çalışması olduğu için bu çalışmanın sonuçları bilim dünyasının ve istatistik biliminin kabul ettiği kriterlere göre yapılmaya çalışılmış olup geçerlik ve güvenilirlik verileri kabul edilebilir düzeydedir. Ölçeğin geliştirilme amacı yerel kaynakların teorik yapısı kullanılarak Türkiye'deki din psikolojisi sahasına katkı sağlamak olduğu için bu çalışmanın verileri bunu sağladığı ortaya çıkmaktadır. BÇSÖ'nün çocukluk dönemi hariç ama ergenlik dönemi dahil tüm ileri yaşlardaki bireylerin sabır tutumunu ölçmeyi başaracağına inanmaktayız. Her iki uygulamadaki alınan istatistiksel uygun veriler neticesinde okuyan her yetişkin ve ergen için anlaşılır ve açık bir dile sahip olduğu net olarak görülmektedir.

### **SONUÇ ve ÖNERİLER**

Sabır terimi dini, felsefi ve ahlaki kökenli bir terim olarak düşündüğümüzde böyle bir terimi ölçmek kolay değildir. Pozitif psikolojinin verileri doğrultusunda sabrı ölçmek için mutlaka doğru bir teorik temel lazımdır. Sabır ile pozitif psikolojinin verilerinin kesiştiği temel teorik kısım "olumlu dini başa çıkma" kavramıdır. Sabır kavramı eşittir "olumlu dini başa çıkma" değilse de yakın ilişkili kavramlar olduğuna teorik kısımda değinilmiştir. Bunun için "olumlu dini başa çıkma" kavramı çerçevesince sabır ve onun alt kavramlarının anlatıldığı teorik kısma bakıldığında sabırın üçe ayrıldığı görülmektedir. Bu teorik temele göre sabır aktif sabır, pasif sabır ve potansiyel (durağan) sabır şeklinde alt kısımları

vardır. İslam dinin de “sabır cemil” kavramının anlatıldığı düşünüldüğünde bunun pozitif psikolojideki karşılığının aktif sabır olacağına kanaat getirilmiştir. Diğer sabır çeşitlerinin ise tahammül temelinde olduğu azim ve sebat derecesine gelemediği düşünüldüğünde sabırın bir süreç içerdiği ve anlık bir değeri ifade etmediği anlaşılır. Bu teorik alt yapıya dayanan Başa Çıkmaya Dayalı Sabır Ölçeği'nin (BÇSÖ) 2015'te ilk defa geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına tabi tutulmuş olduğunu görmekteyiz.

BÇSÖ'nün 2021'deki gözden geçirilmiş geçerlik ve güvenilirlik çalışması da bu ölçeğin bir nevi sağlamasıdır. Yapılan ölçümlerde ölçek istatistiksel olarak kendini kanıtlamış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 2021'deki ölçüm verileri ile 2015'teki veriler neredeyse benzerdir. Ayrıca alt boyutları da aynı şekilde oluşmuştur. Ancak sadece iki madde alt boyutları yer değiştirirse de bu durum, ölçeğin teorik alt yapısına aykırı değildir. Ayrıca ölçeğin cinsiyet açısından yani durağan bağımsız değişken açısından da analiz edilmiş olup kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin sabır tutumları arasında anlamlı fark çıkmamıştır. Bu da göstermektedir ki sabır bir eğitim ve süreç olup aynı ortamı paylaşan öğrencilerin hayat sıkıntıları benzer olsa da cinsiyet farklılığı bu sıkıntıları atlatmakta bir fark ya da değer oluşturmamaktadır. Cinsiyet yerine hayat sıkıntılarını atlatmak için alınan eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin kalitesi sabır tutumunda fark yaratacağını düşündürmektedir.

Bu çalışma, din psikolojisi alan yazınına katkı sunmayı hedeflediği için bundan sonraki çalışmalara da bazı öneriler getirilebilir. Örneğin, din psikolojisi alanında geliştirilen bazı yerel ölçeklerin zaman içerisinde gözden geçirme çalışmalarının yapılarak birer sağlaması yapılabilir. Bunun bilimsel bir alışkanlık haline getirilmesi din psikolojisinin Türkiye'de gelişmesini artırabilir. Ayrıca pozitif psikolojinin verileri ve din psikolojisinin alt yapısı ile daha farklı ölçekler de geliştirilebilir. “Şükür”, “diğerkâmlık”, “dürüstlük” vb. gibi insani erdemlere ilişkin din psikolojisi alan yazısı içinde çeşitli ölçekler de geliştirilebilir. Bu tür ölçekler sadece din psikolojisi alanı içinde değil aynı zaman da din sosyolojisi, din eğitimi, eğitim bilimleri ve diğer sosyal bilimlerde de kullanılabilir.

## KAYNAKÇA

- Arslantürk, Z. (1999). Araştırma Metot ve Teknikleri. İstanbul: MÜİF. Vakfı Yayınları.
- Ayten, A. (2012). Tanrı'ya Sığınmak-Dini Başa Çıkmak Üzerine Psiko-sosyolojik Bir Araştırma. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Cheavens, J. ve Dreer, L. (2009). “Coping”. In S. Lopez (ed.) The Encyclopedia of Positive Psychology (ss.: 232-239). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2010). Din Psikolojisi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). “Pozitif Psikoloji, Kuram, Araştırma ve Uygulamalar” (Ed.: Tayfun Doğan), 5. Bölüm: Psikolojik Dayanıklılık, Travma Sonrası Gelişim ve Pozitif Yaşlanma, (Çev.: M. Tekin). Ankara: Nobel Yayınları.
- Hood, R. W., Hill, P. C., ve Spilka, B. (2009). The Psychology Of Religion: An Emprical Approach. New York: Guilford Press.
- Kaplan, H., Sevinç, K. ve İşbilen, N. (2020). “Doğal Afetleri Anlamlandırma ve Başa Çıkma: Covid-19 Salgını Üzerine Bir Araştırma”. Turkish Studies, c.: 15(4), ss.: 579-598.
- Karakaş, A. C. (2018). “Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi”, Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi, c.: 2; s.: 1; ss.: 93-11.
- Karasar, N. (1994). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (23. Baskı). Ankara: Hacettepe-Taş Kitapçılık.
- Küçük, A. (1992). “Bünyamin” DİA Maddesi. TDV İslam Ansiklopedisi, İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları, c.: 6; ss.: 490-491.
- Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
- Mutçalı, S. (2001). Arapça-Türkçe Sözlük. İstanbul: Dağarcık Yayınevi.
- Özdoğan, Ö. (2013). Mutluluğu Seçiyorum. Ankara: Özdenöze Yayınları.

Pargament, K. I., Koeing, H.G., ve Perez, L. (2000). "The Many Methods Of Religious Coping: Development And Initial Validation Of The RCOPE". Journal Of Clinical Psychology, s.: 56, ss.: 519-543.

Schultz, D. ve Schultz, S. E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi. (Çev. Yasemin Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Seligman, M. (1998). Positive Social Science. APA Monitor, 1.

Sencer, M. (1989). Toplumbilimlerinde Yöntem. İstanbul: Beta-Basım Yayın.

Seyhan, B. Y. (2015a). "Başa Çıkma Değeri Açısından Sabır Üzerine Nitel Bir Araştırma". Akademik Bakış Dergisi, Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, s.: 49 (3); 127-146.

Seyhan, B. Y. (2015). Dindarlık ve Kişilik Açısından Sabır. Bursa: Emin Yayınları.

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2021). <https://sozluk.gov.tr/>. Sabır/Dayanç Maddesi. Erişim Tarihi: 20.09.2021.