

## Öğretmenlerin Sabır Değerine Dair Algıları: Metaforik Bir Araştırma

Tuğrul Niyazibeyoğlu | 0000-0002-1112-4485 | niyazibeyoglu78@gmail.com

Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, Türkiye

ROR ID: 00jga9g46

Abdullah Dağcı | 0000-0003-1540-1256 | adagci@kmu.edu.tr

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyal Psikoloji Bölümü,  
Karaman, Türkiye

ROR ID: 037vfvf096

### Öz

Öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bu araştırma, onların sabır değerlerine ilişkin algılarını ortaya koymak maksadıyla yapılmıştır. “Sabır.....gibidir/benzer, çünkü...” sorusunu ve demografik değişkenler ile ilgili soruları içeren bir form öğretmenler tarafından doldurulmuştur. Bu form aracılığıyla ulaşılan veriler içerik analiziyle değerlendirilmiştir. Katılımcılar tarafından sabır değerine ilişkin olarak belirtilen metaforlar, ortak özelliklerine göre kategorize edilmiştir. Çalışmanın neticesinde örneklem tarafından sabır değerine dair 59 farklı metafor üretilmiştir. Elde edilen metaforlar ortak özelliklerine göre incelenmiş ve 6 farklı kategoride sınıflandırılmıştır. Bu 6 farklı kategori ise şu şekildedir: ‘tahammül’, ‘baş etme’, ‘sığınma’, ‘anlamlandırma’, ‘umut’ ve ‘denge’. 75 öğretmenin yer aldığı çalışmada sabır değerine yönelik olarak katılımcıların 24’ü ‘tahammül’, 18’i ‘sığınma’, 13’ü ‘baş etme’, 8’i ‘anlamlandırma’, 8’i ‘umut’, 4’ü ‘denge’ kategorilerinde metafor belirttiklerine ulaşılmıştır. Katılımcıların en çok kullandıkları metaforlar arasında ilaç, mücadele, ağaç, oruç, meyvenin olgunlaşması ve umut olduğu tespit edilmiştir.

### Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Sabır, Algı, Metafor, Baş Etme

### Atıf Bilgisi

Niyazibeyoğlu, Tuğrul – Dağcı, Abdullah. “Öğretmenlerin Sabır Değerine Dair Algıları: Metaforik Bir Araştırma”. *Trabzon İlahiyat Dergisi* 10/1 (Haziran 2023), 235-253.

<https://doi.org/10.33718/tid.1281618>

Geliş Tarihi : 12.04.2023

Kabul Tarihi : 06.06.2023

Yayın Tarihi : 30.06.2023

Değerlendirme : İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme

Etik Beyan : Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Benzerlik Taraması : Yapıldı - iThenticate

Çıkar Çatışması : Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman : Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Telif Hakkı & Lisans : Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

## Teachers' Perceptions Regarding Patience Value: A Metaphorical Study

Tuğrul Niyazibeyoğlu | 0000-0002-1112-4485 | niyazibeyoglu78@gmail.com

Ministry of National Education, Ankara, Türkiye

ROR ID: 00jga9g46

Abdullah Dağcı | 0000-0003-1540-1256 | adagci@kmu.edu.tr

Karamanoğlu Mehmetbey University, Faculty of Literature, Department of Social Psychology,  
Karaman, Türkiye

ROR ID: 037vfv096

### Abstract

This research carried out on teachers to present their perceptions related to patience. "Patience is similar/like....., because..." question and demographical variables questions was asked to them with a form. The data gained at the end of research was evaluated with content analysis. The metaphors mentioned by the participants regarding the value of patience were categorized according to their common characteristics. As a result of the study, 59 different metaphors about the value of patience were produced by the sample. These metaphors were examined according to common qualities and classified in 6 different categories. These 6 different categories are in that way: 'endurance', 'coping', 'refuge', 'meaning', 'hope', 'balance'. It was attained that there were 24 metaphors for 'endurance', 18 for 'sanctuary', 13 for 'disposition', 8 for 'explanation', 8 for 'hope' and 4 for 'balance' in the category in relation to patience. It was recorded that participants used medicine, struggle, tree, fasting, ripening of the fruit and hope as a metaphor.

### Keywords

Psychology of Religion, Patience, Perception, Metaphor, Coping

### Citation

Niyazibeyoğlu, Tuğrul – Dağcı, Abdullah. "Teachers' Perceptions Regarding Patience Value: A Metaphorical Study". *Trabzon Theology Journal* 10/1 (Haziran 2023), 235-253.

<https://doi.org/10.33718/tid.1281618>

Date of Submission : 12.04.2023

Date of Acceptance : 06.06.2023

Date of Publication : 30.06.2023

Peer-Review : Double anonymized - Two External

Ethical Statement : It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Plagiarism Checks : Yes - iThenticate

Conflicts of Interest : The author(s) has no conflict of interest to declare.

Grant Support : The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Copyright & License : Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

## Giriş

Sabır, hayatta karşılaşılan zorluklara rağmen pes etmemek, dirençli davranışlar sergilemek ve umudu sonuna kadar koruyarak mücadele azmi göstermektir.<sup>1</sup> Sabır ile insanoğlu kemale erer, engellerin üstesinden gelebilecek gücü kendinde bulur ve sabrederek Yaradan ile bağımlı güçlendirir.<sup>2</sup> Diğer yandan sabırlı insan, karşılaştığı sorunlar karşısında kendisini çaresiz hissetmez ve böylece dengeli bir kişilik sergileyerek zihin sağlığından olabildiğince istifade eder.<sup>3</sup> Yaradan Kur'an'da birçok yerde insanoğluna sabırlı olmayı tavsiye etmiştir.<sup>4</sup> Bu bağlamda sabır kavramı Dağcı tarafından “Yaşanılan olumsuzluklar karşısında sükûneti koruyarak dayanıklı olmak, direnç göstermek, güçlü olmak ve şikâyetle bulunmamak”<sup>5</sup>; Doğan tarafından ise “Çeşitli zorluklara rağmen rızaya dayalı mücadele ile birlikte duygusal, bilişsel ve davranışsal açıları içeren bir süreç” olarak tanımlanmıştır.<sup>6</sup>

Râgıp el-İsfahânî'ye göre herhangi bir musibet karşısında edinilen tutumun ismi sabırdır ve bu ismin tam karşıtları ise kaygı ve hüzdür.<sup>7</sup> İbnü'l-Cevzî de insanın musibetlere uğradığı zaman bu sıkıntıların geçici olduğunu ve neticesinde alacağı mükâfatları düşünmesini tavsiye eder.<sup>8</sup> Ayrıca İslam âlimi Sülemî, bireyin yaşadıklarının hikmetlerini bilemeyeceğini dolayısıyla da olayların iç yüzünü Yaradan'ın bildiğini ve kendisi için Yaradan'ın tercihlerinin yararlı olacağını unutmaması gerektiğini vurgular.<sup>9</sup> Bu bağlamda insan, yaşadıkları ile olgunlaştığı için her olayın öğretici tarafları vardır. Bu sayede birey direnç kazanır ve tecrübe edinir. Ayrıca olaylara doğru yaklaşarak bireyler, kendini yeniden tanımlayabilir.<sup>10</sup>

Sabırın irade ile yakın bir ilişkisi vardır. Çünkü sabır değerine sahip birey, aynı zamanda iradesi güçlü bir insandır. Bu sayede hayatta amaçlanan hedeflere doğru ilerlerken sabır, bireyi daha kararlı kılar. Böylece sağlam bir irade ile en ulvî amaçları gerçekleştirme imkânı elde edilir.<sup>11</sup> Amaçlara ulaşmak için sabırsız davranmamak gerekir ve acele edildiği süreçte de insan hiçbir işte ustalık elde edemez. Sabırın içinde disiplin ve herhangi bir konuya derinlemesine yoğunlaşma vardır.<sup>12</sup> Yoğunlaşmanın olmadığı zaman, işlerin başlangıcında bile insanın ruhu dağınıklık sergiler ve gerekli atılımı sağlayamaz. Dolayısıyla da sonsuzluktan kapısını aralamak yerine sıradan işlerde oyalanır durur.<sup>13</sup>

Sabır değeri ile ümit duygusunun da yakın bir ilişkisi vardır. Çünkü ümit duygusu sabır sürecini olumlu olarak destekler. Ayrıca sabır, hayatta değiştirilemeyecek olanın da farkında olmaktır. Böylesine bir farkındalığın olmaması sabır sürecine zarar verebilir. Dahası sabırsız bireyler olaylara daha karamsar açıdan yaklaşma eğilimindedirler ve umudu olanların ise olaylarla başa çıkabilme kapasiteleri daha fazladır. Ümidi olanlar, aceleci davran-

1 Peker, Allah'ın Boyasıyla Boyanmak, 13.

2 Kayıklık, Tasavvuf Psikolojisi, 139.

3 Necati, Hadis ve Psikoloji, 54.

4 el-Bakara, 2/153; Fussilet, 41/35; el-Müddessir, 74/7.

5 Dağcı, Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi, 179.

6 Doğan, “Dinlerde ve İslam Kültüründe Sabır”, 93.

7 İsfahânî, Erdemli Yol, 244.

8 İbnü'l Cevzî, Bir Alimin Günlüğü, 312.

9 Sülemî, Ruhun Hastalıkları ve Çareleri, 47.

10 Kılıç, Anadolu'nun Ruhu, 42.

11 Necati, Kur'an ve Psikoloji, 261.

12 Fromm, Sevme Sanatı, 104.

13 Kierkegaard, Korku ve Titreme, 92.

mazlar ve duygusal zekâları yüksektir. Böyle insanların davranışları daha tutarlıdır ve bu insanlar yaşamda başarıya ve mutluluğa daha yakındırlar.<sup>14</sup> Bunun yanında olaylara daha ümitvar bakabilen insanlar, potansiyellerinin üzerinde bir yaşantı sergilerken, karamsar bakış açısına sahip bireyler ise potansiyellerinin çok daha altında bir yaşam sürerler.<sup>15</sup>

İnsanın, hayatı boyunca çeşitli zorluklarla ve musibetlerle karşılaşması kaçınılmazdır. İnsan, bu durumlara bakış açısına göre yaşamını şekillendirir. Bu sayede problemlerin başa çıkılabilir olarak değerlendirilmesi, onu daha dirençli hale getirir ve başa çıkma davranışlarına önemli katkıları olur.<sup>16</sup> Bununla birlikte Râzî'ye göre akıllı bir insanın, olumsuz durumlarda yaşadığı üzüntüden kurtulmasının tek yolu; yaşadığı zarar verici bu durumlarda sürekli kalmamasıdır. Ona göre insanın yaşadığı problemin çözümü varsa, birey çözüm yolunda çabalamalıdır. Eğer problemin çözümü yoksa birey, hemen bu sorunu unutmali ve aklından çıkarmalıdır. Çünkü akıl, insanı şimdi ve gelecek konusunda düşündürmeye sevk ederken üzüntü ise şimdiye ve geleceğe dair duygu ve düşüncelere zarar verir.<sup>17</sup>

Öğretmenlik, sabır gerektiren bir meslektir. Öğretmenler, meslekleri gereği insan yetiştirdiklerinden sabırlı olmaları gerekir. Öğrencilerin her birinin öğrenme seviyesinin ve kapasitesinin diğerlerinden farklı olması, öğretmenlerin sabırlı olmasını zorunlu kılar. Öğretmenler, sadece öğrencilerle etkileşim içerisinde değil aynı zamanda meslektaşları, velileri ve yöneticileri ile de sürekli iletişim halindedirler. Her insanın değişik mizaca sahip olduğu dikkate alınır bu devamlılık arz eden iletişim sürecinde çeşitli sorunların olması kaçınılmazdır. Öğretmenlerin, karşılaştıkları problemlere çözüm üretebilmeleri ve onların üstesinden sorunsuz bir şekilde gelebilme yollarından birinin de onların sabır algılarına bağlı sergiledikleri tutumlar olduğu belirtilebilir. Her insan birbirinden farklı olduğu için her öğretmen de sabır algısı farklı olabilir. Bu farklılığa bağlı olarak öğretmenlerin zorluklar karşısında tutum ve davranışları aynı olmayabilir.

Alanyazında öğretmenlerin sabır düzeylerini ve algılarını belirlemeye ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Din psikolojisi alanında sabır değerine yönelik çalışmalara bakıldığında; Karslı<sup>18</sup> tarafından üniversite öğrencilerine yönelik çalışmada dinî tutum ve sabır arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, Esen ve Kayıklık<sup>19</sup> tarafından şehit ve gazi aileleri ile yürütülen çalışmada sabır değerinin başa çıkma sürecini desteklediği, Yavuz'un hemodiyaliz hastalar ile gerçekleştirdiği çalışmada sabır ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişkinin olduğu,<sup>20</sup> Karakaş, tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sabır davranışının öfke kontrolünü pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.<sup>21</sup> Öğretmenlik, doğası gereği iletişimin yoğun olduğu bir meslektir. Öğretmenler, öğrenci, veli ve okul idaresi ile sürekli iletişim halindedirler. Bu iletişim halinde olma durumu çeşitli zorlukları da beraberinde getirir. Zorluklarla baş edebilmek de öğretmenlerin sabır düzeyleri ve algılarına bağlıdır. Öğretmenlik mesleği sabır gerektirdiğinden öğretmenlerin sabır algılarını ortaya koymak

14 Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, 133.

15 Seligman, *Öğrenilmiş İyimsizlik*, 249.

16 Tokur, *Stres ve Din*, 118.

17 Râzî, *Ruh Sağlığı*, 110.

18 Karslı, "Üniversite Öğrencilerinde Sabır ve Dindarlık İlişkisi", 52.

19 Esen - Kayıklık, "Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dini Başa Çıkma İlişkisi", 225.

20 Yavuz, *Hemodiyaliz Hastalarında Sabır ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi*, 82.

21 Karakaş, "Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi", 93.

önemlidir. Buradan hareketle, bu çalışmanın amacı, öğretmenlerin sabır algılarını metaforlar aracılığıyla ortaya çıkarmaktır.

Araştırma bağlamında 1) *Öğretmenler, sabır değerini hangi metaforlar ile ilişkilendirmektedir?* 2) *Öğretmenlerin sabır değeri ile ilişkilendirdikleri metaforlar, hangi başlıklar altında kategorize edilebilir?* sorularına cevaplar aranmış ve bu doğrultuda yürütülen araştırmanın analiz ve değerlendirme süreci gerçekleştirilmiştir.

## 1.Yöntem

### 1.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada öğretmenlerin sabır kavramına dair algılarını belirleyebilmek için nitel araştırma desenlerinden olgubilim deseni kullanılmıştır. Olgubilim (fenomenoloji) deseni farkında olunan ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olunmayan olgulara yoğunlaşmaktır. Olgular yaşamda olaylar, deneyimler, algılar ve kavramlar gibi değişik tarzlarda ortaya çıkabilir. Bunlar ile karşılaşılması onların tam olarak bilindiği anlamına gelmez. Aşına olunan ancak tam olarak bilinmeyen olguları araştırmak için olgubilim (fenomenoloji) uygun bir araştırma ortamı sağlar.<sup>22</sup>

### 1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde görev yapan 75 öğretmen oluşturmaktadır. Kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile örnekleme seçimi tercih edilmiştir. Bu örnekleme yöntemi çalışmaya hız ve pratiklik kazandırır.<sup>23</sup> Bu nedenle çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve kolayca ulaşılacak öğretmenler çalışma grubuna dahil edilmişlerdir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyo-demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Öğretmenlerin Branşları	İmam Hatip Ortaokulda Görev Yapanlar	Ortaokulda Görev Yapanlar	Yaş Ortalaması	Görev Yılı Ortalaması	Cinsiyet	
					K	E
Türkçe	6	4	40	17	7	3
Matematik	5	3	38	20	5	3
Fen ve Teknoloji	3	5	35	18	6	2
Sosyal Bilgiler	4	3	45	25	3	4
İngilizce	5	2	30	16	6	1
Din Kültürü	6	5	45	20	7	4
Arapça	6		36	18	4	2

22 Yıldırım-Şimşek, Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 69.

23 Yıldırım-Şimşek, Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 124.

Bilişim Teknoloji	2	1	30	12	3	-
Görsel Sanatlar	2	1	50	22	3	-
Müzik	1	2	37	15	2	1
Beden Eğitimi	2	1	30	10	2	1
Teknoloji Tasarım	2	2	40	26	4	-
Rehberlik	1	1	32	13	2	-

### 1.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya başlamadan önce Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşeri İlimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 23.06.2022 toplantı tarihli, 05 toplantı sayılı ve 97-99 karar sayılı etik kurul raporu alınmıştır. Araştırma 01/11/2022-15/11/2022 tarihleri arasında farklı iki okulda gerçekleştirilmiştir. Her iki okuldan öğretmenlerle yüz yüze görüşülerek, çalışmanın içeriği anlatılmış ve çalışmaya katılıp katılmayacakları sorulmuştur. Çalışma okulların öğretmenler odasında teneffüs saatlerinde yürütülmüştür. Çalışmaya katılan gönüllü öğretmenlere “*Sabır...gibidir/benzer, çünkü...*” cümlesini; sosyo-demografik özelliklerini öğrenebilmek için branş, cinsiyet, yaş, çalıştığı okul, meslekte geçirdiği süreler ile ilgili soruları içeren form yüz yüze uygulanmıştır. Araştırma verileri sadece öğretmenlerin doldurdıkları formlardan ibarettir. Çalışma esnasında herhangi bir ses veya görüntü kayıt cihazı kullanılmamıştır. Öğretmenlerin ürettikleri metaforlar alfabetik olarak sıralanmış ve üretilen metaforlarla ilgili katılımcıların gerekçeli açıklamaları incelenmiştir. Kategoriler oluşturulurken, metaforlardan ziyade metaforlara ilişkin açıklamalar dikkate alınmıştır. Kategoriler ve onlarla ilişkilendirilen metaforlar tekrardan gözden geçirilmiştir. Çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliğin sağlanması için çalışma iki alan uzman tarafından incelenmiştir. Kavramsal kategorilerin doğru adlandırılması hususunda uzmanların da fikirleri alındıktan sonra gerekli değişiklikler yapılmıştır. Araştırma sonuçlarının daha açık değerlendirilmesi için ulaşılan veriler, frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları olarak belirtilmiştir.

## 2. Bulgular ve Tartışma

Bu bölümde sabır kavramına ilişkin öğretmenler tarafından üretilen metaforlara, bu metaforların ortak özelliklerine göre gruplandırılması sonucu oluşturulmuş kategorilere ve metaforun gerekçesiyle açıklandığı katılımcı ifadelerine yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen geçerli metaforların frekans ve yüzdelik oranları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2:** Sabır Değerine İlişkin Oluşturulan Kategorilerin Metafor Dağılımları



	Kategoriler	Metaforlar	f	%
1	Tahammül	İmtihan, tünel kazmak, ateş, akademik çalışma, kaya (2), gece, çetin kış, çöle düşmüş insan, bent, panzehir, taşacak ırmak, suyun altında çırpınmak, kistik fibrosiz, fırın, ilaç (3), stres, kavga etmemek, beklemek, tükenmişlik, dağ, süikût	24	32
2	Sığınma	Dua, anne (2), sevgi, ağaç (4), oruç (4), namaz, uçurtma, inşallah, Hz. Yusuf'un zindanı, zırlı, Allah'a yakın olmaktır	18	24
3	Baş etme	Mücadele (2), posalı meyve suyu, yemek pişirmek, horoz, bambu ağacı, doğum, kaptan, lotus çiçeği, anahtar (2), kuluçka yumurtası, güç,	13	18
4	Anlamlandırma	Nar, merdiven, olgunluk, öğretmen, tefekkür, meyvenin olgunlaşması (2), tercih	8	11
5	Umut	Gökkuşağı, umut (4), merhem, okyanus dibi, gülümsemek	8	11
6	Denge	Terazi, matematik, ilim, hükümdarlık	4	6

Tablo 2 sabır değerine dair üretilen 59 farklı metaforu, ortak özelliklere göre oluşturulmuş 6 kategoriye ve bunların yüzdelik ve frekans dağılımlarını göstermektedir.

### Kelime bulutu 1: Sabır Değerine İlişkin Oluşturulan Kategorilerin Yoğunluğu



Üstte yer alan kelime bulutu 1, sabır değerine yönelik olarak katılımcılar tarafından üretilen metaforların, ait oldukları kategorilerin yoğunluğunu göstermektedir. Katılımcıların sabır değerine yönelik ürettikleri metaforlara ilişkin açıklamalar üzerine yapılan değerlendirmelere aşağıda yer verilmiştir.

### 2.1. Sabır Değerini Tahammül Olarak Algılama

Tahammül, “hml” kelimesinden gelmektedir. Yükleme, üstüne almak, katlanmak anlamına gelmektedir. Psikolojik boyutu ile insanın içine atmasıdır.<sup>24</sup> Bu kategoride 18 katılımcı, 16 farklı metafor belirtmiş ve çalışma kapsamında “ilaç (3)”, katılımcılar tarafından en

24 Özdoğan, Mutluluğu Seçiyorum, 29.

sık dile getirilen metafor olmuştur. Öğretmenlerin ürettikleri metaforlara dair yaptığı bazı açıklamalar ise şu şekildedir:

“Boğulma korkusuyla, nefessizlikle mücadele ederken yaşadığın duruma benzer.”, “Yaşarken bitmeyecek, dayanılmayacak gibi görünse de sonu ilkbahar sabahına ulaşır.”, “Karanlıktır, uzundur ancak sonu sabahtır.”, “Kayaya vurunca afallarsın. Ancak kayayı aşınca güzellikleri görürsün.”, “Ne zaman biteceğini bilmezsin ve kullanırsın tadı yoktur ama tedavi eder ve iyileşirsin.”, “Tedavi ederken gerçekten çok acıdır ama onsuz tedavi mümkün değildir.”, “Sabır ateştir, dayanabildiğin kadar pişer ve olmanın keyfiyetini yaşarsın.”, “Zordur ve zaman alır, ancak başarırısan sonunda daha kolay yollar bulunur.”, “Taşmayan sabır, sabır değildir, bunun adı tahammüldür.”

Özdoğan'a göre insanlar sabır değeri ile tahammülü karıştırmakta ve sabır yaşantısının yerine aslında tahammülü yaşamaktadırlar. Sabır yaşantısında birey, sorunlarını kabul ettiği ve sorunlarına yönelik çözümler geliştirdiği aktif bir süreçten geçmektedir. Tahammülde ise birey sorunu omuzlanmakta ve yaşadığı problem karşısında ise edilgenliğinden dolayı öfke yaşamaktadır.<sup>25</sup> Dağcı'nın çalışmasında da huzurevi katılımcıları, kendilerini sabırlı olarak tanımlamalarına rağmen tutum ve davranışlarında sabrın tahammül olarak yansımaları olduğu gözlemlenmiştir.<sup>26</sup> Niyazibeyoğlu'nun ergenlerle gerçekleştirdiği araştırmada da öğrenciler sabır değerini; “*beklemek, katlanmak ve iyi tarafından bakmak*” şeklinde tanımlamışlardır.<sup>27</sup> Bu üç araştırma verileri ile paralel olarak, katılımcıların sabır değerine yönelik ürettiği; “*imtihan, ateş, tünel kazmak, kaya, gece, çetin kış, taşacak ırmak*” gibi metaforların sabır değerinden ziyade tahammülü çağrıştırdığı ifade edilebilir. Dolayısıyla öğretmenler de aynı belirsizliği yaşamışlar ve sabır kavramını tahammül olarak açıklamışlardır. Tahammül kategorisinde katılımcılar, sabır değerini ilaç ile ilişkilendirmişlerdir. Bu metafora dair açıklamalardan katılımcıların sabır sürecini sancılı olarak değerlendirdikleri fakat sürecin sonunda iyileşeceklerini düşündükleri şeklinde yorumlanabilir. Ebu Ali Dekkak, “Sabır ismi gibidir” diyerek, ilaç olarak kullanılan, tadı acı, adı sabır olan bir ağaca atıfta bulunmuş ve sabrın insanın ruhî rahatsızlıkları için bir ilaç olduğunu vurgulamıştır.<sup>28</sup>

Öğretmenler, meslekleri gereği olumsuzluklarla karşılaşır. Sabır kavramını tahammül olarak değerlendiren öğretmenler, olumsuzluklar karşısında çözüm odaklı düşünemeyebilirler ve sorunlar karşısında edilgen bir tavır sergileyebilirler. Ayrıca çeşitli sorunlar karşısında öğretmenler, öfke kontrolü sorunu yaşayabilirler. Öfke yönetimindeki başarısızlıklar öğretmenlerin hem öğrencileri hem de velileriyle olan iletişimlerinde kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilir.

## 2.2. Sabır Değerini Sığınma Olarak Algılama

İnsanlar, üstesinden gelemeyecekleri sorunlar karşısında genelde kendilerinden üstün düşündükleri bir varlığa sığınır. <sup>29</sup> “*Sığınma*” kategorisinde araştırma kapsamında bulunan katılımcılardan 15'i, 10 farklı metafor üretmiştir. Katılımcılar belirttikleri metaforlara

25 Özdoğan, Mutluluğu seçiyorum, 29.

26 Dağcı, Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi, 183.

27 Niyazibeyoğlu, İç-dış Başarı ve Maneviyat ilişkisi, 101.

28 Kayıklık, Tasavvuf Psikolojisi, 139.

29 Asghar, “Pakistan'daki Din Psikolojisi Çalışmalarına Genel Bir Bakış”, 161.

yönelik düşüncelerini şu şekilde açıklamışlardır:

*“İnsan, sabretmek için Allah’a sığınır.”, “Allah, vazgeçenlerin değil de sabredenlerin yanındadır.”, “Sabır, her türlü belayı savuşturur.”, “Ağacın yaprakları kışın dökülür ve cansız görünür ancak sabırla baharı bekler.”, “Açlığa dayanmak zordur, ancak sonunda yaşanan maddi-manevi tatmin duygusu her şeye değer.”, “Namaz gibi her seferinde zorlanırsın ve ömür boyunca bitmez ancak sonu güzel ve mükâfatı büyüktür.”, “Tefekkür etmek ne kadar zor ise sabır da o kadar zordur.”, “Ne yaşanırsa yaşansın, yaprak açmaya devam etmek ve muhakkak ama muhakkak mevsimin geleceğine itimat etmek, her zaman dik durmaktır.”, “Kışın sonu hep bahardır.”, “Anne gibi sınıllacak bir limandır.”*

Dinî başa çıkma, çeşitli zorlukları aşabilmek için dinî argümanlardan yararlanmaktadır. Bu başa çıkma bazen olumlu bazen de olumsuz şekilde olabilir. Olumsuz dinî başa çıkmada karşılaşılan her türlü engeller dinî bakımdan olumsuz olarak değerlendirilir. Örneğin; çıkan engeli Allah’ın cezalandırması olarak düşünme veya Allah’tan yardımın gelmeyeceğine inanmak, olumsuz dinî başa çıkma kapsamındadır. Olumlu dinî başa çıkmada ise bu engellere olumlu anlamlar atfedilir. Örneğin; Allah’ın koruduğunu ve O’nun her olay ile insanlara bir şeyler öğretmeye çalıştığını bilmek,<sup>30</sup> olumlu dinî başa çıkmanın bir ifadesidir. Bu açıdan bakıldığında Yaradan kendisine güvenilmesini ve sabırla kendisinden yardım talebinde bulunulmasını tavsiye eder.<sup>31</sup> Kutub’a göre de sabır, Allah ile olan bağın hangi şartlar yaşanırsa yaşansın koparılmamasıdır.<sup>32</sup> Sığınma kategorisinde üretilen, “dua”, “namaz”, “Allah’a yakın olma” metaforları ile katılımcıların sabır değerini dini başa çıkma unsurları ile ilişkilendirdikleri düşünülebilir. Bireyin güçlüklerin üstesinden gelemediği durumlarda Allah’a yönelmesi ve O’ndan yardım istemesi dini başa çıkmanın en önemli unsurlarındandır.<sup>33</sup>

Öğretmenlerin belirttikleri metaforlardan yola çıkarak, onların korku yönelimli değil sevgi yönelimli Tanrı algılarına sahip oldukları ifade edilebilir. Sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip öğretmenlerin yaşamlarında sevgi ve güvenin yer aldığını söylemek mümkündür. Sevgi ve güvenin olduğu sınıf ortamlarında ise öğrenciler ve öğretmenler arasında iletişim daha güçlü ve sağlıklı olabilir. Olumlu Tanrı algısına sahip olan öğretmenler, yaşadıkları her şeyden bir şeyler öğrenmeye çalışarak kendilerini yetiştirebilirler.

### 2.3. Sabır Değerini Baş Etme Olarak Algılama

Baş çıkma, stresli olayların iç ve dış taleplerini bireyin yönetebilmesi için kullandığı davranışları ve düşünceleri ifade eder.<sup>34</sup> “Baş etme” kategorisinde katılımcılardan 11’i toplamda 13 metafor üretmiştir. Üretilen metaforlara dair öğretmenlerin yazdıkları gerekçelerden bazıları ise şu şekildedir;

*“Yaşamda devamlılığın ve kararlılığın sembolüdür.”, “Telaşlanmadan ve dikkatli bir şekilde davranmayı gerektirir.”, “Vaktinde olmadığında hiçbir kazancı yoktur.”, “Başı soğandan acıdır. Elde etmesi zordur fakat sonu baldan tatlıdır.”, “Sabreden insan, eşyanın doğasındaki*

30 Şahin, Psikoloji ve Psikoterapide Din, 225.

31 el-Bakara, 2/153; ; Fussilet, 41/35; el-Müddessir, 74/7.

32 Kutub, Sabır Bilinci, 16.

33 Ayten, Tanrı’ya Sığınmak, 42.

34 Folkman, “Stress, Coping, and Hope”, 902.

*sıralamayı takip eder.”, “Merdiven basamaklarını atlayan insan ya maksadına ulaşamaz ya da basamaktaki nimetten mahrum kalır”, “Sabır, sonunda insana tahmin edemeyeceğinden daha büyük mükâfatlar sunmaktadır.”*

Bireyin başa çıkma yolculuğunda elinden geldiğince gösterebildiği her bir gayret başa çıkma etkinliğidir.<sup>35</sup> Bu başa çıkma etkinliklerinden biri de işbirlikçi yöntemdir. Bu yöntemde birey yapması gerekenler konusunda sorumlulukları yerine getirdikten sonra olayların sonuçları konusunda Yaradan'ın yardımına başvurur.<sup>36</sup> Bunun yanında insanoğlu şartlar karşısında eli kolu bağlı bir robot değildir. Çünkü geleceği adına söz sahibi olabilecek şekilde yaratılmış ve Yaradan tarafından kendisine seçme ve iradesini kullanma hakkı verilmiştir.<sup>37</sup> Fromm'a göre de birey şartlar karşısında asla aciz değildir. Aslında içsel ve dışsal güçleri etkileyip, çevresel etkiler üzerinde belli bir oranda hâkimiyet sağlayabilir. Ayrıca insan, daha iyi neticelere ulaşmak için sarf edilen gayreti artırabilir ve bu durum, sonuca olumlu yansımaları olabilecek şartların iyileşmesinde etkili olabilir.<sup>38</sup> Diğer yandan baş etme sürecinde insan aktif bir rol oynamaktadır. Sabır değerinde edilgen değil aktif olunmasını Topçu, şu şekilde vurgular; “*Toprağın bağrındaki ölü gibi sabretme, toprağa süzülen su misali sabret.*”<sup>39</sup> Bu bağlamda sabırlı olan insanlar, engeller karşısında sarsılmaz ve tüm olumsuzluklardan sıyrılarak ruhen ve bedenen daha dirençli olurlar.<sup>40</sup> Katılımcıların metaforlarından ve bu metaforlara dair sundukları gerekçelerden sabır değerini başa çıkma aracı olarak değerlendirdikleri belirtilebilir. Bu metaforlara dair yaptıkları açıklamalardan da öğretmenlerin kendilerini sorunların üstesinden gelebilecek düzeyde gördükleri ifade edilebilir. Bu bulguyu destekleyen bir araştırmada da bireylerin sabırlı davranış düzeyi arttıkça, problem çözüme beceri düzeylerinin yükseldiğine ulaşılmıştır.<sup>41</sup>

Sabır kavramını baş etme metaforları ile açıklayan öğretmenler, karşılaşılabilecek zorluklar karşısında kendilerini bu zorlukların üstesinden gelebilecek yeterlilikte görebilirler. Problemler karşısında çözüm odaklı düşünme tarzları ile öğrencilerine rol model olabilirler. Sabır kavramına dair verdikleri metaforlardan öğretmenlerin başarı için sabırlı davranılmasını salık verdikleri çıkarılabilir. Bu bakış açısına sahip öğretmenler, öğrencilerinin zekâlarına değil de çalışmalarına vurgu yaparak akademik başarılarına katkı sağlayabilirler.

#### 2.4. Sabır Değerini Anlamlandırma Olarak Algılama

Anlamlandırma, yaşamın yaşanmaya değer olup olmadığı; hayatın insan haysiyetine yakışır şekilde yaşanıp yaşanmadığı; insanın görevini yerine getirip getirmediği ve insanın yüce hedefler doğrultusunda eyleme geçip geçmediği soruları karşısında bireyin hayatıyla verebileceği olumlu yanıtlar olarak değerlendirilir.<sup>42</sup> “Anlamlandırma” kategorisinde 5 katılımcının her biri farklı 5 tane metafor üretmiştir. Katılımcıların kullandıkları metaforlara

35 Ayten, Tanrı'ya Sığınmak-Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma, 38.

36 Şahin, Psikoloji ve Psikoterapide Din, 226.

37 Bedri, Müslüman Psikologların Çıkmazı, 93.

38 Fromm, Kendini Savunan İnsan, 245.

39 Topçu, Var Olmak, 114.

40 Peker, Allah'ın Boyasıyla Boyanmak, 73.

41 Özdemir, Engelli Ailelerinde Problem Çözme ve Sabır Gösterme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 72

42 Bahadır, İnsanın Anlam Arayışı ve Din, 9.

ilişkin açıklamaları ise şu şekildedir;

“Hayatımız yaptığımız tercihlerin toplamıdır.”, “Tefekkür etmektir ve her yaşantıda hikmetler aramaktır.”, “Meyvenin olgunlaşma sürecinde olduğu gibi geçirilen sürelerin bir anlamı vardır ve bu süreden önce her müdahale lezzetinden çok şey götürür.”, “Merdivenin ilk basamaklarındaki adımlar zordur ancak bu adımlar insanı olgunlaştırır. Ayrıca atılan adımlar boşuna değildir. Her adımda yükselen birey, müjdelerin haberi ile daha da zevkle ilerler.”

İnançlı insanlar genelde yaşadıkları olaylar karşısında nadiren “Neden benim başıma geldi?” diye sorarlar ve yaşadıklarında bir hikmet olduğuna inanırlar.<sup>43</sup> Allah’ın *Hakîm* sıfatı ile her şeyi bir hikmete dair yarattığına dair bir inanç, olaylarla baş edebilmelerinde bireylerin bu olaylara anlam yüklemelerine yardımcı olur.<sup>44</sup> Diğer yandan birey, yaşadıklarına anlam yüklemekle birlikte bu olayların boşuna olmadığı bilincini taşır.<sup>45</sup> Yaşantılara anlam yükleme sürecinde sabrın, insanın hayatına denge ve istikrar getirme gibi özellikleri vardır.<sup>46</sup> Ancak insanlar, yaşadıklarına karşı hissettikleri duygulara farklı anlamlar atfederler.<sup>47</sup> Bu açıdan değerlendirildiğinde yaşantıların anlam zenginliği ise Allah ile olan bağın niteliği ile ilişkilidir.<sup>48</sup> Dolayısıyla katılımcıların sabır değerine yönelik ürettikleri metaforlar ve bunlara dair yaptıkları açıklamalardan sabır sürecine anlam yükledikleri çıkarılabilir. İnsan, yaşadıklarına anlam yükleyerek sabır düzeyini artırabilir ve sorunlar karşısında aktif sabır sergileyebilir. Özel eğitim gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşama anlam verme ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik çalışmada yaşam anlamı ile sabır düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>49</sup>

Sabrı kavramı bağlamında yaşadıklarına bir anlam atfeden öğretmenler, karşılaştıkları olayların boşuna olmadığına inanarak, yaşadıklarından öğrenmeye çalışırlar ve hayatlarına istikrar kazandırabilirler. Her koşulda öğrenmeye açık olan öğretmenler, öğrencilerine de bu bakış açısını aşılayabilirler.

## 2.5. Sabır Değerini Umut Olarak Algılama

Umut, her şeyin eninde sonunda iyi olacağına inanan aşırı iyimser bakıştan başka bir şeydir. Synder, umudu; “Amaçları gerçekleştirmek için gerekli irade ve yönteme sahip olduğunuz inanç” olarak tanımlar.<sup>50</sup> “Umut” kategorisinde katılımcıların 8’i, 5 farklı metafor sunmuştur. Bu başlık altında sunulan metaforlara ilişkin katılımcıların gerekçeleri şu şekildedir:

“Sabrın sonunda güzellikleri görünce, yağmur sonrası çıkan gökkuşağını görmüş gibi mutlu oluruz.”, “Bekleyişin umut yüklü halidir ve umutlarını gerçekleştirme inancındır.”, “Sabrın güzelliği de tıpkı okyanusların, denizlerin güzelliği gibi içinde saklıdır.”, “Hayallerine, bekle-

43 Hamdy, “Islam, Fatalism, and Medical Intervention”, 173.

44 Şahin, Psikoloji ve Psikoterapide Din, 211.

45 James, Dinsel Deneyimin Çeşitleri, 47.

46 Ayten, Tanrı’ya Sığınmak, 53.

47 Göka, Varoluşun Psikyatrisi, 170.

48 Karasu, Huzurlu Yaşama Sanatı, 149.

49 Bilgin, Özel Eğitim Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Yaşama Anlam Verme Düzeylerinin, Manevi İyi Oluş ve Sabır Düzeyleri Açısından İncelenmesi, 111.

50 Goleman, Duygusal Zeka, 115.

*diklerine ve umduklarına kavuşmaktır.*”, “Hayatın her türlü olumsuzluklarına gülümseyebilmeektir.”

Kur'an'da Allah'ın sabırlı insanlarla birlikte olduğu, sabredenleri sevdiği ve onları çeşitli konularda müjdelediği görülür.<sup>51</sup> Umud, insanların geleceğe dair olumlu bir bakış açısına sahip olmasıdır. Çünkü umut dolu bakış açısı, geçmişin pişmanlıklarını hafifletmede ve mevcut sorunların üstesinden gelmede insanlara emsali olmayan bir güç kaynağı temin eder.<sup>52</sup> Umutsuz insan, hayatında yeni bir başlangıç yapamazken umutlu olan birey ise daha iyi sonuçlar elde etmek için daha avantajlıdır. Enerji veren çekirdek bir güç olan umut,<sup>53</sup> zorlukların üstesinden gelmek için bireylere yardımcı olduğu gibi onların iyileşmelerine de katkıda bulunur.<sup>54</sup> Buna göre katılımcıların sabır değerini umut ile ilişkilendirdikleri ve sabırın sonunda ödüllendirileceklerine dair umut taşıdıkları söylenebilir. Tarhan ve Bacanlı<sup>55</sup> tarafından gerçekleştirilen araştırmada ortaöğretim 10-11. Sınıf öğrencilerine göre umut; sabırlı olmak, kararlı olmak ve vazgeçmemek olarak ifade edilmiştir. Bu bulgu, bu araştırmada öğretmenlerin sabır değerini umut olarak değerlendirmeleri ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Sabır kavramını umut ile ilişkilendiren öğretmenler, meslek hayatlarının getirebileceği çeşitli sorunlar karşısında sergileyecekleri duruşları ile hem öğrencilerine hem de meslektaşlarına güzel örnek olabilirler. Ayrıca meslekî yaşamlarında daha güzel neticeler elde edebilmek için farklı yöntemlere başvurabilirler. Umud eksikliğini sabır anlayışında bulunan öğretmenler, öğrencilerinin farklılıklarını zenginlik olarak değerlendirebilirler ve bu farklılıkları dikkate alarak değişik öğretim metodlarını derslerinde kullanabilirler.

## 2.6. Sabır Değerini Denge Olarak Algılama

Denge, insanın yaşamında değiştirebilecekleri ve değiştiremeyecekleri konusunda farkındalığıdır. Dengeli birey, değiştirebilecekleri için eyleme geçer ve değiştiremeyecekleri için ise kaygılanmaz.<sup>56</sup> “Denge” kategorisinde araştırma grubunda bulunan 4 katılımcının her biri 4 farklı metafor üretmiştir. “Denge” kategorisinde üretilen metaforlara ilişkin olarak yapılan açıklamalar ise şu şekildedir:

*“Her türlü şartta dengeyi gözetmektir.”*, “Başında zorlanırsın ancak ahenkli götürdüğün süreçte sonunda güzelliklere kavuşursun.”, “İlmin başı soğandan acıdır ve onu elde etmek gerçekten zordur ancak sonu baldan tatlıdır.”, “Ülke yöneten hükümdarın, farklılıkları dikkate alması gibi insanın da olayların farklı yönlerinin bilincinde olmasıdır.”

İbn Kayyim, sabırın toplama ve birleştirme kelimelerinden geldiğini belirtmektedir. Ona göre sabırlı insan, olaylar karşısında kendisini salıvermemekte ve kaygılarını, endişelerini kontrol edebilmekte yani dengeli davranabilmektedir.<sup>57</sup> Ancak uç duygular yaşandığında

51 el-Bakara, 2/153, 155; Âl-i İmrân, 3/146; Hûd, 11/11.

52 Bahadır, İnsanın Anlam Arayışı ve Din, 93.

53 Scioli - Biller, Hope in the Age of Anxiety, 24- 25; Kandemir, Dindarlık, Umud ve İyimeslik ilişkisi, 54.

54 Groopman, Umudun Anatomisi, 196.

55 Tarhan - Bacanlı, “İlkokuldan Üniversiteye Umud Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma”, 94.

56 Tarhan, Yunus Terapi, 101.

57 İbn Kayyim el-Cevziyye, Sabredenlerin Hazırlığı ve Şükredenlerin Azığı, 16.

dengeli davranmak zordur ve aşırılığa kaçmadan dengede olabilmek yetenek gerektirir.<sup>58</sup> Diğer yandan sabır sürecinde insanın dengeli davranışı, ona esneklik kabiliyeti kazandırır ve bu esneklik sayesinde birey öfkelerini sağlıklı bir şekilde yönetebilir.<sup>59</sup> Bu açıdan değerlendirildiğinde katılımcıların ürettikleri metaforlardan sabır değeri ile dengeyi bağdaştırdıkları ve olaylar karşısında dengeli davrandıkları zaman hem süreçte hem de sürecin sonunda huzurlu olacaklarına dair düşüncelere sahip oldukları ifade edilebilir. Sabır ile denge arasındaki ilişki üzerine Ulupınar<sup>60</sup> tarafından yürütülen çalışmada sabır düzeyi ile aile yaşam dengesi arasında anlamlı bir ilişkinin saptanmasının, bu çalışmanın bulguları ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Okulda öğretmenler, istenmedik veya onaylanmayan çeşitli öğrenci davranışları ile karşılaşabilirler. Bu davranışlar karşısında sabır kavramını denge olarak metaforlaştıran öğretmenler, kaygı ve öfkelerini yönetme konusunda dengeli davranabilirler. Dahası bu ders içerisinde öngörülemeyen öğrenci davranışları karşısında öğretmenler esneklik kabiliyetleri ile öfkelerini yönetebilirler. Ayrıca sabır kavramını denge olarak düşünen öğretmenler, tutarlı davranışlar sergileyerek, öğrencilerinin kişisel gelişimlerine olumlu katkı sağlayabilirler.

## Sonuç

İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan sabır değerine, her insan farklı bir anlam atfedebilmektedir. Dahası bireylerin aynı kültürü paylaşmalarına rağmen, sabır değerine dair zihinlerinde farklı imgeler mevcuttur. Bu farklı imgeleri metaforik bağlamda inceleyerek ortaya koymaya çalıştığımız bu çalışma ile, öğretmenlerin sabır değerine yönelik yaklaşımlarının metafor düzeyindeki karşılıkları tespit edilmiştir. Ulaşılan veriler, alan uzmanlarının katkıları ile çeşitli kategoriler altında sınıflandırılmıştır. Çalışmada yer alan 75 katılımcının 59 farklı metafor ürettiği tespit edilmiştir. Ortak özelliklerine göre incelenen metaforlar 6 farklı kategoride sınıflandırılmıştır. Bu oluşturulan kategoriler ise şu şekildedir; “*tahammül, baş etme, sığınma, anlamlandırma, umut, denge.*” Araştırmada elde edilen sonuçlara göre öğretmenlerin 24’ünün ‘*tahammül*’, 18’inin ‘*sığınma*’, 13’ünün ‘*baş etme*’, 8’inin ‘*anlamlandırma*’, 8’inin ‘*umut*’ ve 4’ünün ‘*denge*’ kategorilerinde metafor ürettikleri tespit edilmiştir. Bu kategorilerdeki önemli metaforlar; “ilaç (3)”, “kaya (2)”, “mücadele (2)”, “anahtar (2)”, “anne (2)”, “ağaç (4)”, “olgun meyve (2)” ve “umut (4)”tur.

“Anlamlandırma”, “umut”, “baş etme” gibi konuları içermesi nedeniyle sabır kavramının; insanın duygu, düşünce ve davranışlarını etkileme potansiyelinin yüksek olduğu ifade edilebilir. Araştırmada bazı katılımcıların sabır kavramını dinle ilişkilendirdikleri ve inanç odaklı sabır kavramına sahip oldukları belirtilebilir. Bazı katılımcıların da sabır kavramını yaşamsal bir değer olarak düşündükleri söylenebilir. Katılımcıların bazılarının sabır kavramını inanç, bazılarının ise yaşamsal bir olgu ile ilişkilendirmeleri katılımcı profillerindeki farklılıklarla açıklanabilir. Sabır kavramını inançla ilişkilendiren katılımcıların yaşadıklarını anlamlandırırken dini yüklemeye aracı olarak, problemlerin üstesinden gelirken dini başa çıkma unsuru olarak kullandıkları şeklinde değerlendirilebilir. Fakat sabır kavramını din ile

58 Eaton, Tanrı’yı Hatırlamak, 78.

59 Peck, Az Seçilen Yol, 62.

60 Ulupınar, Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin İş Yaşam Kalitesi ile Sabır Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 32.

ilişkilendirmeyen katılımcıların yaşamlarında sabır kavramını daha az dini yüklemeye ve dini başa çıkma unsuru olarak kullanabilecekleri düşünülebilir. Katılımcıların sabır kavramını “baş etme”, “sığınma”, “anlamlandırma”, “umut”, “denge” ile ilişkilendirmeleri onların psikolojik sağlıklarını olumlu olarak etkileyebileceği şeklinde düşünülebilir. İlgili literatürde de sabır düzeyi ile yaşam anlamı, umut, denge düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğuna dair bulgular edinilmiş araştırmalar mevcuttur. Öğretmenlerin sabır kavramını olumlu kavramlarla ilişkilendirmeleri, mesleki yaşamlarında hizmet kalitesini artırıcı neticelere vesile olması kuvvetle muhtemeldir.

Araştırma verileri, öğretmenlere yönelik gerçekleştirilecek olan hizmet içi eğitimler veya manevi güçlenme/bakım programlarının içerik hazırlama sürecine katkı sağlayabilir. Bununla birlikte, araştırma sonuçlarından yararlanılarak hazırlanacak programlarla öğretmenler, mesleki yaşamlarının yanı sıra hem öğrencileri hem de velileri ile iletişimde kendilerini daha yeterli hissedebilirler ve karşılaşacakları olumsuz durumlarda öfke duygularını yönetebilecek beceriler geliştirebilirler. Öğretmenlerin bu kazanımları, öğrencilerin kişisel gelişimlerine olumlu katkı sağlayabilir. Sabırlı davranan öğretmenler karşısında öğrenciler kendi duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade ederek okulda hem huzurlu hissedebilirler hem de öğrenmeye daha açık olurlar. Sabrın olduğu yerde öğrenciler, hata yapmaktan da korkmazlar ve hata yapmanın öğrenmenin en doğal süreci olduğunu düşünebilirler. Öğretmenlerin sabır kavramını farklı metaforlarla açıklamalarının temelinde belirsizlik, güvenlik arzusu, gelecek umudu ve çaresizlik gibi psiko-sosyal faktörlerin olduğu düşünülmektedir. Bu faktörlerin, öğretmenlerin mesleki hayatlarına olumlu ve olumsuz yansımaları söz konusu olabilir. Dolayısıyla farklı örneklem grupları ile yapılacak olan daha kapsamlı çalışmaların, konunun anlaşılmasına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.



## Kaynakça | References

- Ağılkaya Şahin, Zuhâl. *Psikoloji ve Psikoterapide Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Asghar, Sadia. "Pakistan'daki Din Psikolojisi Çalışmalarına Genel Bir Bakış". *Journal of Analytic Divinity* 6/2 (2022), 160-173.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak-Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2018.
- Bedri, Malik. *Müslüman Psikologların Çıkmazı*. çev. İrem Nur Kaya. İstanbul: Mahya Yayınları, 2019.
- Bilgin, Muhammet. *Özel Eğitim Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Yaşama Anlam Verme Düzeylerinin, Manevi İyi Oluş ve Sabır Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Dağcı, Abdullah. *Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi ve Değer Odaklı Manevi Bakım Programının Umut, Psikolojik İyi Oluş ve Tanrı Algısı Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Doğan, Mevrure. "Dinlerde ve İslam Kültüründe Sabır." *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (2014), 93-130.
- Eaton, Gai. *Tanrı'yı Hatırlamak*. çev. Salime Leyla Gürkan. İstanbul: İnsan Yayınları, 2021.
- Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ebî Bekr b. Eyyûb ez-Zürâî ed-Dîmaşkî el-Hanbelî (İbn Kayyim el-Cevziyye). *Sabredenlerin Hazırlığı ve Şükredenlerin Azığı*. çev. Mehdi Canpolat. İstanbul: Karınca Polen, 2017.
- İbnü'l-Cevzî, Ebü'l-Ferec Cemâlüddîn Abdurrahmân b. Alî b. Muhammed. *Bir Alimin Günlüğü*. çev. Cemal Aydın. İstanbul: Sufi Kitap, 2019.
- İsfahânî, Ebü'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râğıb. *Erdemli Yol*. çev. Muhamrem Tan. İstanbul: İz Yayıncılık, 2019.
- Râzî, Ebû Bekr Muhammed b. Zekeriyyâ. *Ruh Sağlığı*. çev. Hüseyin Karaman. İstanbul: İz Yayıncılık, 2019.
- Sülemî, Ebû Abdurrahmân Muhammed b. el-Hüseyin b. Muhammed. *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*. çev. Cemal Aydın. İstanbul: Sufi Kitap, 2020.
- Esen, Nesibe - Kayıklık, Hasan. "Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dini Başa Çıkma İlişkisi." *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 225-236.
- Folkman, Susan. "Stress, Coping, and Hope", *Psychological Aspects of Cancer*. ed. Jennifer L. Steel et al. 119-127. Boston, MA: Springer, 2012.
- Fromm, Erich. *Sevme Sanatı*. çev. Yurdanur Salman. İstanbul: Payel Yayınları, 1995.

- Fromm, Erich. *Kendini Savunan İnsan*. çev. Necla Arat. İstanbul: Say Yayınları, 2017.
- Goleman, Daniel. *Duygusal Zeka*. çev. Banu S. Yüksel. İstanbul: Varlık/Bilim Yayınları, 2004.
- Göka, Erol. *Varoluşun Psikiyatrisi*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2020.
- Groopman, Jerome. *Umudun Anatomisi*. çev. Faik Cem Arı. İstanbul: Albaraka Yayınları, 2020.
- Hamdy, Sherine F. "Islam, Fatalism, and Medical Intervention: Lessons from Egypt on The Cultivation of Forbearance (sabr) and Reliance on God (tawakkul)." *Anthropological Quarterly* (2009), 173-196.
- James, William. *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*. çev. İsmail Hakkı Yılmaz. İstanbul: Pinhan Yayınları, 2017.
- Kandemir, Fatih. *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*. Ankara: İlahiyat Yayınları, 2020.
- Karakaş, Ahmet. "Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi." *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 2/1 (2018), 93-111.
- Karasu, Toksöz Bayram. *Huzurlu Yaşama Sanatı*. çev. Handan Balkara. İstanbul: Boyner Yayınları, 2004.
- Karslı, Necmi. "Üniversite Öğrencilerinde Sabır ve Dindarlık İlişkisi." *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17 (2020), 52-72.
- Kayıklık, Hasan. *Tasavvuf Psikolojisi*. Ankara: Akçağ, 2011.
- Kılıç, M. Erol. *Anadolu'nun Ruhı*. İstanbul: Sufi Kitap, 2018.
- Kierkegaard, Soren. *Korku ve Titreme*. çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: Araf Yayınları, 2015.
- Kutub, Seyyid. *Sabır Bilinci*. çev. Abdülkadir Coşkun. İstanbul: Ehil Yayınları, 2017.
- Necati, Osman. *Kur'an ve Psikoloji*. çev. Hayati Aydın. İstanbul: Fecr Yayınevi, 1998.
- Necati, Osman. *Hadis ve Psikoloji*. çev. Mustafa Işık. İstanbul: Fecr Yayınları, 2016.
- Niyazibeyoğlu, Tuğrul. *İç-dış Başarı ve Maneviyat İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.
- Özdemir, Nagihan. *Engelli Ailelerinde Problem Çözme ve Sabır Gösterme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Özdoğan, Öznur. *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Özdenöze Yayınları, 2012.
- Peck, M. Scott. *Az Seçilen Yol*. çev. Semra Ayanbaşı. İstanbul: Akaşa, 2016.
- Peker, Hüseyin. *Allah'ın Boyasıyla Boyanmak*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.
- Scioli, Anthony - Biller, Henry B. *Hope in the Age of Anxiety*. New York: Oxford University Press, 2009.
- Seligman, Martin E. P. *Öğrenilmiş İyimserlik*. çev. Semra K. Akbaş. İstanbul: Eksi Kitaplar, 2021.

- Seyhan, B. Yaşar. “Başa Çıkma Değeri Açısından Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma”. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 49 (2015), 127-146.
- Tarhan, Nevzat. *Yunus Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.
- Tarhan, Nevzat. *Duyuların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2015.
- Tarhan, Sinem – Bacanlı, Hasan. “İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma.” *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi* 4/2 (2016), 86-112.
- Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017.
- Topçu, Nurettin. *Var Olmak*. İstanbul: Dergah Yayınları, 2015.
- Türkçapar, Hakan. *Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa*. İstanbul: Epsilon Yayınları, 2019.
- Ulupınar, Hüseyin. *Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin İş Yaşam Kalitesi İle Sabır Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tezsiz Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Yavuz, Tuğba. *Hemodiyaliz Hastalarında Sabır ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi*. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Yıldırım, Ali - Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018.