

Bölüm 10

ELİT ATLETLERİN SABIR DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Selmani ABIŞ¹

GİRİŞ

Kelime olarak sabır, bireylerin gündelik hayatlarında hoşla gitmeyecek durum ve olaylar karşısında sakinlik durumlarının devamlılığı olarak ifade edilmektedir. Sabır, kişilerin sıkıntı ve acılar karşısında sakin olarak beklemeleridir (Schnitker, 2012). Diğer bir ifadeyle sabır, bireyin kendi hayatını anlamlandırmasıyla başlayarak, hayatı boyunca sürdüreceği yaşam mücadelesinde bireye güç veren, bireyi başarıya götürerek mutluluk hedefine ulaşmasında aracı rolü olan psikolojik bir olgudur (Doğan ve Gülmez, 2014). Genel manada ise sabır, hayal kırıklığı, acı ve sıkıntı durumlarda sakin bir tavır sergilemesi olarak ifade edilmektedir (Schnitker ve Emmons, 2007). Sabır kavramı psikoloji alanında yeni bir kavram olmasından dolayı tanımlanması ve kavramsallaştırılması oldukça zor olduğu belirtilmektedir (Doğan ve Gülmez, 2014). Ayrıca Doğan ve Gülmez (2014), sabrın duygusal ve davranışsal boyutlarından bahsederken, sabır duygusunun içe dönük davranışın ise dışa dönük ve olumsuz olaylara karşı tepki olarak ifade etmişlerdir. Bireylerde sabrın belirtileri davranışsal ve duygusal öğelerin her ikisini de içermesi olarak belirtilmektedir.

Bireylerin ulaşmak istedikleri hedef için acele etmelerinin doğru bir hareket olmadığı, aceleci davranmalarının sorunların sonuca ulaşmasını engelleyebileceği ifade edilmiştir (Eren, 2010). Bireyler hayatın bazı dönemlerinde farklı problemlerle karşılaşabilmektedirler ve bu problemler ise dayanma gücü ve cesaretini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durumlar karşısında sabır düzeyi bireylerin manevi destek aracı ve onlara dayanma gücü görevini üstlenmelerini sağlamaktadır (Doğan, 2017). Bu bağlamda insanın günlük yaşamında önemli bir rol oynadığı düşünülen sabır, sportif faaliyetlerde de sporcular için, hem karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak hem de başarılı olmak için önemli kabul edilebilir.

Literatürde çeşitli örneklem gruplarının sabır eğilimlerini konu alan çalışma-

¹ Dr., selmani29@hotmail.com

- Sabır konusuyla ilgili seminerler düzenlenerek, aile, antrenör ve uzmanların sabırlı olmaları ve sporculara sabrı öğretmeleri telkin edilerek bilinçlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Akyol, B. (2019). Engelli bakımı ön lisans öğrencilerinin sabır düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey).
- Bettinger, E., Slonim, R., 2007. Patience Among Children. *Journal of Public Economics* 91 (1), 343–363.
- Ceylan, L., Çebi, M., İmamoğlu, O., & Eliöz, M. (2019). Investigation of patience trends according to being a competitive boxer, 5th International Eurasian Congress on 'Natural Nutrition, Healthy Life & Sport', Proceedings, I:1880-1885
- Çeliköz, N., Gül, Y. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sabır eğilim düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 77-87.
- Çingı, H. (1994). Örneklem Kuramı, Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Basım Evi, Ankara.
- Doğan, E., & İmamoğlu, O. (2020). Üniversite Eğitimi Alan Öğrencilerin Korona Virüs Salgını Sürecinde Sabır Eğilimlerinin Araştırılması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4). 315-324
- Doğan, M. (2014). Dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153
- Doğan, M. ve Gülmez, Ç. (2014). Sabır Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , (42), 263-280.
- Eliöz, M., Çebi, M., İmamoğlu, O., İslamoğlu, İ., & Yamak, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sabır ve saldırganlık düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 775-779.
- Eliüşük Bülbül A., 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.
- Eren, İ. (2010). Sabır eğitimi, Erişim adresi: <http://insanvehayat.com/sabir-egitimi/> (14.10.2020).
- Ermiş, E., & İmamoğlu, O. (2019). Analysis of patience predisposition of students in different faculties. *International Journal of Society Researches*,13(19):263-280
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge.
- Gül, Y.E., Çeliköz, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sabır Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 77-87.
- Hökelekli, H. (2013). Psikoloji, din ve eğitim yönüyle insanı değerler. İstanbul: Dem Yayınevi, s:117.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 52.
- Özdal, E. (2020). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sabır Düzeyleri vve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Özdemir, N. (2018). Engelli ailelerinde problem çözme ve sabır gösterme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal 62 Bilimler Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Schnitker S. A. (2012) An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280
- Schnitker, S. A. & Emmons, R.A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 177–207.
- Süzen, H. (2020). Hemşirelerin profesyonel değerleri ile merhamet ve sabır düzeyleri arasındaki ilişki, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek lisans Tezi.

- Tangünü, S. (2020). Hemşirelerin sabır ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi, hemşirelerin sabır ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, .Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Traş, Z., Öztemel, K., Koçak, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Yalnızlık ve Sabır Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 878-894.
- Yavuz, T. (2020). Hemodiyaliz hastalarında sabır ve yaşam memnuniyeti ilişkisi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.